

М. Присяжнюк, Л. Українець



ЗАХИСТИ СЕБЕ

Житомирська обласна асоціація професійних видів єдиноборств

М. Присяжнюк
Л. Українець

Захисти себе



Житомир 2007

Андрій Галабуда. Львів.

В книзі надана історична довідка систем самозахисту в світі, викладені головні принципи азів самозахисту та практичне їх застосування.

Рецензенти: О. Гартвич, Ю. Радченко
Під загальною редакцією: М. Присяжнюк, Л. Українець



Шановні друзі!

Радий вітати вас від імені Житомирскої обласної Асоціації професійних видів єдиноборств, яка об'єднує спортсменів-єдиноборців Житомирщини.

Одразу хочу висловити щиру повагу тим, хто підтримує Асоціацію у стремлінні залучити молодь у спорті для зміцнення фізичного та духовного здоров'я, і виключення з життя нового покоління таких явищ, як безпритульність, наркоманія та злочинність. Спільними зусиллями здійснено багато спортивних проектів для молоді, підлітків та дітей, які проходили під девізом «Спорт — проти тероризму», «Спорт — проти наркоманії та дитячої злочинності». Результати їх переконливо свідчать, що спортсмени нашої оргінізації входять в когорту найкращих не тільки в Україні, а і в Європі та світі.

Впевнений, що єдиноборства являють собою ефективну основу для патріотичного виховання молоді та залучення її до культури масового спорту. Сподіваюся, що разом ми вирішимо багато проблем нашого суспільства, пов'язаних із здоров'ям нації, забезпеченням правопорядку, підвищенням культури населення.

Методичний посібник «Захисти себе» є черговим вкладом асоціації у справу виховання молоді, вкладом у справу оздоровлення народу України.

Микола Присяжнюк
народний депутат України V скликання,
Президент Житомирської обласної Асоціації професійних видів єдиноборств



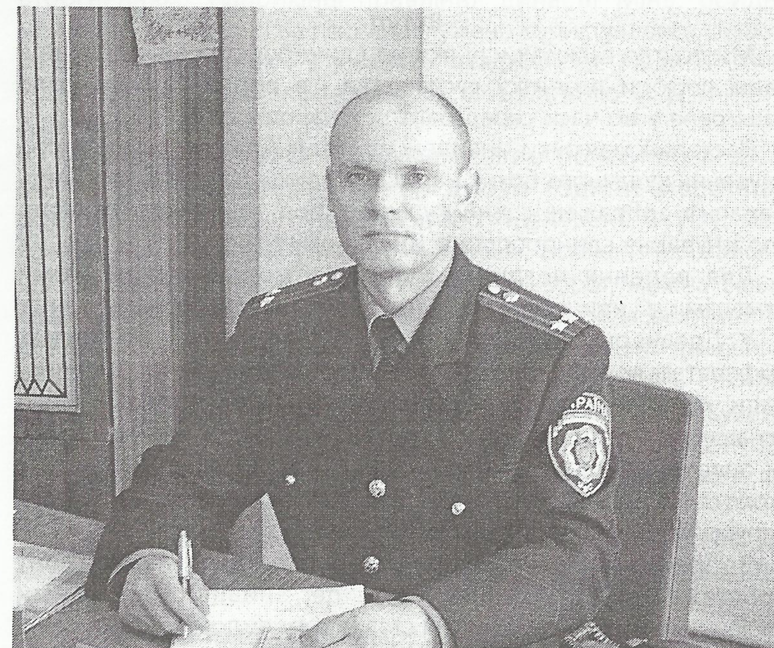
Книга, яку ти, шановний читачу, тримаєш у руках, відповідає запитам дня сьогоднішнього. Адже відомий постулат «У здоровому тілі здоровий дух» ніколи не втратить своєї актуальності. Життя і здоров'я людини - безцінний дар, який потрібно берегти. І це повинен усвідомити кожен.

А. Дяченко

Депутат Житомирської обласної ради,
Голова Житомирської обласної молодіжної громадської організації
«Союз молоді регіонів України»



Ми зробили свій УДАР, а ви?



"Вкрай необхідно знати ази самозахисту. Дуже часто буває так, що порядній людині приходиться потрапляти в такі ситуації, коли її життю чи життю оточуючих її людей загрожує небезпека. А вона не в змозі в силу свого невміння захистити ні себе ні оточуючих. В даних методичних рекомендаціях розкриті ази самозахисту для того, щоб ви мали уявлення про їх застосування, а при необхідності могли самі практично приминити з користю для людей"

Л. Українець

Заступник голови Житомирської обллради "Динамо" України,
Директор Житомирської обласної асоціації професійних видів єдиноборств

Вступ

Мистецтво самозахисту як вид єдиноборства виникло ще в давні періоди розвитку суспільства і в різних формах було поширене у всі часи серед багатьох народів світу.

Наскельні малюнки, знайдені на Півдні Алжиру, свідчать про існування кулачного бою у народів Африки. На стінах гробниць фараонів зображені сцени кулачних боїв, що також свідчить про існування єдиноборств в Древньому Єгипті.

Для ведення поєдинку кулаки обмотувалися м'якими ременями із сириці, що слугувало для захисту від пошкодження.

У Древньому Римі кулачний бій проводився на аренах амфітеатрів як видовище для плебсу. Для збільшення руйнівної сили кулака застосовувалися різноманітні способи його оснащення. Поєдинки носили кривавий характер і закінчувалися, як правило, смертю одного із суперників. провінції Хунан (5-е століття н.е.). Бодхідхарма (він же Дарума Іайсі, він же Бодай-Барума) розпочав проповідувати Дзен-буддизм.

З Древньої Греції шлях кулачного бою (панкратіон) простежується в Древню Індію, де, зливишись з іншими національними системами, він став новим видом самооборони.

Як говорить повір'я, засновник секти Дзен-Бодхідхарма завіз індійські бойові прийоми до Китаю і сам поселився в монастирі Шаолінь у провінції Хунан (5-е століття н.е.). Бодхіхарма (він же Дарума Іайсі, він же Бодай-Барума) розпочав проповідувати Дзен-буддизм.

Для кращого засвоєння ідей Дзен, Бодхідхарма вводить нові комплекси фізичних вправ, знайомить з індійськими бойовими прийомами; ця форма боротьби, в свою чергу, дала більшу різноманітність нових стилів, таких, наприклад, як пакуа, тайчі та інші.

За часів правління маньчжурської династії, яка змінила династію Мін, монастир було зруйновано, тому що його стіни часто приховували суперників правлячої династії. Деякі монахи втекли на південь Китаю, де заснували Південний Шаолінь.

Таким чином, виникло дві школи шаолінського боксу: північна і південна. У своїй техніці бійці обох шкіл дещо відрізнялися один від одного. Так, південна школа надавала перевагу техніці ударів руками, в той час як послідовники північної школи-техніці ударів ногами.

Що ж являв собою монастир Шаолінь перед маньчжурським

вторгненням? Наприкінці правління династії Мінь, обидва монастирі на півночі і на півдні заслужено користувалися славою унікальних духовних і військових академій, де людина в час зрілості досягала справжнього морального і фізичного вдосконалення.

Майже без зв'язків з оточуючим світом монахи проводили дні в постійних радіннях, чередуючи години медитації, філософських бесід і наполегливих тренувань з ушу. Такі тренування включали і вправи зі зброєю, оскільки вважалося, що, оволодівши певним видом холодної зброї, можна більш вдало діяти і без зброї. Головним чином монахи засвоювали 18 класичних типів зброї: спис, алебарда, тризуб, прямий двосічний меч, великий зігнутий меч з одним лезом, булава, сокира, кинджал, а також цілий ряд досить витончених пристосувань на зразок багрів, клювців, обушків, пірначів тощо. Проте до тренувань зі зброєю могли приступити тільки ті члени братії, які пройшли "початковий" п'ятирічний курс ушу.

Багаторічне щоденне "набивання" кулаків, ступнів, пальців, ліктів і колін у всіх школах Шаоліня було обов'язковим елементом підготовки.

Для відпрацювання сили удару найчастіше використовувалися мішки з рисом чи піском. Щоб зміцнити кістки, потрібно було послідовно бити (кулаком, ребром долоні і т.д.) по піску, потім по гравію, затим по дошках, по конячій шкірі, залізному відру з піском чи водою, металевій пластині і, нарешті, по розпеченій металевій плиті. Такий спосіб гарту називається "залізний кулак". Загартовувалися також і м'язи, які виконували захисні функції.

Багаторічний психофізичний тренінг в стінах Шаоліня був спрямований; на вироблення п'яти ідеальних бійцівських якостей: підвищення чутливості, прямоти і щирості, безпристрастності, спритності, граціозності, здатності до комбінаторного мислення.

На чергових "випускних" екзаменах, які складали монахи, піддавались випробуванню саме ці якості.

Перша якість мала на увазі уміння "відчувати" суперника в бою, перехоплювати його психічні імпульси і миттєво реагувати. Для цього потрібно було наче злитись із суперником, розчинитися у ньому, повністю "перебудуватися на його хвилю", буквально фізично відчути його сильні і слабкі сторони, страх і біль. Дух уподібнювався гладенькій поверхні озера, яка відбиває найменші зміни в навколишньому середовищі. Існували

спеціальні вправи на розвиток чутливості - досить різноманітні: від порівняно простих до неймовірно складних. До простих можна віднести парні вправи з контактом. Наприклад, людина із заплющеними очима, сидячи на плечах партнера, відчуває імпульси переходу останнього із стійки в стійку і супроводжує кожен перехід відповідним ударом чи блоком; або стає навпроти партнера, упирає в його долоні кулаки і завдає удари із опором. Завдання партнера - попередити удар і зреагувати. Партнери по черзі намагаються завдавати удари чи відводити їх із заплющеними очима при постійному контакті зап'ясть.

Більш складні вправи передбачали тренування екстрасенсорних здібностей. Наприклад, між розведеними великими і вказівними пальцями партнер тримав лист паперу і несподівано випускав його. Потрібно було пальцями зловити падаючий листок. Цей же трюк повторювався з папочкою чи металевою пластинкою. Затим все повторювалося із заплющеними очима.

Далі два партнери ставали один навпроти другого і почергово із заплющеними очима завдавали удари, не доводячи їх до цілі за кілька міліметрів. Приймаючий повинен був за "біоенергетичною хвилею" визначити, в яке місце спрямований удар, і зреагувати. Поступово вправа ускладнювалася, збільшувалася кількість атакуючих, які стояли по колу (до восьми чоловік), удари періодично досягали мети - потрібно було ставити блок чи ухилятись.

Так само, з наростаючою складністю, йшли тренування у "темній кімнаті". За дверима в темній кімнаті ставала людина, іноді з палицею, яка повинна була завдати удар тому, хто входив. Завдання того, хто входив здогадатися про напрям удару і блокувати його або ухилитися. Поступово кількість нападників збільшувалася до чотирьох, до того ж, їм дозволялося використовувати зброю. Так виховувалася "чутливість".

Чисто моральні якості - мужність і відданість при виконанні обов'язку - напрацьовувалися роками психічного гарту, випробовувань на терпіння болю, голоду, спраги, принижень і образ. Наслідком щоденної медитації було досягнення спокою - непохитності духу, найважливішої умови перемоги.

Спритність, граціозність і економічність рухів відпрацьовувалися в комплексах формальних вправ (тао). Здатність до комбінаторного мислення проявлялася на стадії

переходу від фізичного ушу до духовного, до засвоєння стратегії і тактики бою на вищому рівні, коли дії суперника програються подумки на багато ходів наперед, наче шахова партія.

Характер підготовки монаха в шаолінському монастирі повною мірою перевірявся системою проміжних тестів і "випускних екзаменів", які складали всі члени общини. По закінченні навчання, що продовжувалося в середньому 12-15 років, претендент на звання шифу (майстра) мав витримати іспит перед настоятелем монастиря і кількома найбільш шанованими монахами. Для початку йому пропонувалося кілька запитань з історії, теорії та етики цюаньшу в тісному зв'язку із вченням Чань. Якщо співбесіда проходила успішно, учень отримував дозвіл безпосередньо до екзаменів. Першим етапом була кімната "радості і смутку", де перевірялися інтелектуальні здібності, здоровий глузд і самовладання. Тут члени комісії по черзі розповідали учню смішні і сумні історії. Якщо той виявив хоч якісь емоції, справа його була приреченою. Той же, хто байдуже вислуховував всі анекдоти і нестямні трагічні розповіді, мав право перейти до наступного залу - "кімнати могутності", де піддавалися випробуванню його фізичні можливості. Сила перевірялася "вижиманням" над головою кам'яної гирі вагою близько 150 кілограмів. Окрім цього, вимагалося натягнути величезний лук і протягнути через увесь зал два кошики з камінням вагою до 200 кілограмів кожен. Затим пропонувався тест на "швидкісно-силову підготовку" і концентрацію Ці. Учень мав прямим ударом кулака розбити три цеглини, ребром долоні чи основою кулака - від семи до десяти цеглин (складених одна на одну) і приблизно таку ж кількість - ребром стопи. Затим перед монахом ставили пристрій, що нагадував гільйотину, позаду якого прикріплювалася ціль. Між гільйотиною та ціллю горів вогонь. Вимагалося завдати удар по цілі і миттєво відсмикнути руку, оскільки удар приводив у дію ніж, що падав гострим кінцем донизу і міг прохромити руку невдахи.

Після того, як "кімнату могутності" учень успішно проходив, він отримував дозвіл в "кімнату темряви" - темний коридор, де одразу за дверима чатувала важка колода, яка одразу падала - зліва чи справа. Якщо "шосте відчуття" не підводило монаха, він повинен був, ухилившись від колоди, сісти посеред кімнати і спрямувати погляд на ступні схрещених ніг. В майже непроглядній темряві один із побратимів, що заховався за

колоною, несподівано кидав у сидячого ніж. Орієнтуючись на посвист у повітрі і невиразне мерехтіння сталі, монах повинен був або ухилитися вбік, або блокувати ніж рукою, або ж перехопити його на льоту. Останнім випробуванням в "кімнаті темряви" був п -подібний дерев'яний масивний брус на колесах, котрий з розгону влітав до темного коридору і мчався прямо на монаха. Той, хто знаходився у невдалому місці і не міг притулитися до стіни, повинен був перестрибнути через брус, інакше не виключався летальний кінець.

Після "кімнати темряви" учень потрапляв до "кімнати помсти". Там він отримував у своє розпорядження невелику дерев'яну лавку, з допомогою котрої вимагалося протриматися не менше п'яти хвилин проти десяти озброєних палицями суперників. На цьому попередні випробування закінчувалися.

Однак на випускника чекала ще "дипломна робота". Давні перекази говорять, що в одному з двох корпусів монастиря розміщувалася галерея, де стояло сто вісім манекенів -"коридор смерті". Кожна із дерев'яних фігур була озброєна мечем, списом, сокирою, молотом, дубиною та чимось подібним. В певний момент манекен завдавав смертельний удар. Хитрий пружинний пристрій приводився в дію від нажимання на мостини, причому черговість, напрям і сила удару залежали від ваги і ширини кроку людини, тобто були практично непередбачуваними.

Отже, монах, який витримав усі попередні іспити, вступав у галерею без жодного захисту, окрім ряси і набутих за роки навчання навиків.

Щоб пройти галерею до кінця, він мав голими руками відбивати спрямовані в голову і груди вістря мечів чи ухилятися від них, що було ще важче - адже помилковий крок приводив у дію новий манекен, а іноді одразу два чи три. Пропущений удар загрожував смертю чи важким каліцтвом. Далеко не всім вдавалося пройти цей шлях. Після манекенів монах підходив до овальних дверей, що вели у двір. Тут вихід загороджувала остання перешкода - залізна урна вагою біля 200 кілограмів з розпеченим вугіллям. Урну потрібно було відсунути, затиснувши передпліччями, після чого на руках залишалися випалені зображення дракона і тигра -клеймо, що заодно було і дипломом Шаоліня.

Що ж стосується значення клейма, то тут може бути багато пояснень, але китайська міфологія зазвичай трактує дракона і

тигра як два ворогуючих антагоністичних начала. Так, зелений дракон є символом Сходу, весни і життя, а білий тигр - символ Заходу, згасання і смерті.

Величезне місце в бойових системах рукопашного бою відводиться школі "Вічна весна" ("Вень Чунь"). Честь створення школи приписується жінці на ім'я Янь Веньчунь, яка отримала знання від одного із шаолінських монахів. Після передчасної смерті Янь Веньчунь в середині XVII ст. її чоловік вирішив далі практикувати і вдосконалювати мистецтво кулачного бою, назвавши його в пам'ять коханої дружини - "Вічна весна". Техніка школи відточувалася поколіннями південнокитайських майстрів, із яких останнім великим шіфу був Іп Мань (відома лише кантонська вимова імені) - вчитель знаменитого актора Брюса Лі, головного виконавця і творця гонконгських кінобойовиків.

"Вень Чунь" - це перш за все техніка жорсткого бою на ближній дистанції, в якій головну роль відіграють руки. Найскладніші траєкторії одночасного руху рук дозволяють діяти в нападі і захисті з однаковою економічністю і результативністю. Рухи в основному короткі, прямі. Стійки середньої висоти, з підігнутими ногами, коліна трішки нахилені всередину, що підтримує стійкість і рухливість корпусу.

"Секретом" техніки рук при цьому є спосіб "приклеювання" до рук суперника за рахунок блискавичної реакції і відбиття удару відкритою долонею.

М'якість і піддатливість тут перемагають грубу силу. Удари суперника спрямовуються в порожнину до того часу, доки його не наздоганяє один-єдиний удар у відповідь, який потрапляє точно в ціль. Майстри цієї школи намагаються розвинути в собі "шосте відчуття", що дозволяє визначити наміри суперника дотиком до його руки і таким чином випередити його хоч на один хід вперед.

Спеціалісти інших шкіл у наш час намагаються оволодіти хоча б базовими елементами школи "Вічна Весна", які незамінні в ближньому бою.

Техніка школи вважається надзвичайно витонченою і складною, на вивчення її потрібні довгі роки. Арсенал школи закодований у трьох комплексах формальних вправ, які розвивають швидкість, точність і плавність рухів.

Перший комплекс ("Початкова ідея") виконується стоячи на одному місці у стійці "вершника". Відпрацьовується техніка

"приклеєних рук". Інший - ("Пошук рук") присвячений відпрацюванню захисту з нахиленням корпусу в різні боки.

Третій - ("Пальці, які б"ють") - герметичний варіант комплексу вправ, при якому виконавець перепускає через витягнуті пальці потік енергії Ці. Ця школа суттєво вплинула на інші школи шаолінського ушу, особливо у Південному Китаї.

Важливе місце у розвитку систем самозахисту належить Японії і острову Окілава. Місце зіткнення торговельних інтересів Китаю і Японії - острови архіпелагу Ріу - Кіу, до якого і належить острів Окінава. Острів у 15-17 століттях став причиною розбрату між цими країнами . Острови Ріу-Кіу спочатку захопили китайці , які принесли з собою мистецтво китайського боксу, а потім японці, які до того часу мали свої національні види боротьби — сумо, кендо, джіу-джітсу.

Загарбники забороняли мати місцевому населенню зброю і тому тим доводилось захищатися голими руками і ногами, а також палицями і ланцюгами для обмолоту рису. Так на островах з'явився новий синтетичний стиль боротьби під назвою Окінава-те, а також нова зброя під назвою нунчаку і тонфа.

Розвиваючи ці види самооборони, жителі Окінави ставили за кінцеву мету вигнання чужоземців із своєї землі.

Мистецтво Окінава-те залишалося таємним до 1916 року, коли ведучі сенсеї того часу Фунакоші Гітін, Міячі Чоджун та інші вирішили, його обнародувати. Під час спортивного свята в Токіо Фунакоші Гітін познайомив японців з новим для них видом боротьби під назвою карате. Величезна заслуга Фунакоші у справі розвитку і становлення боротьби карате полягає в тому, що він вперше систематизував відомі йому прийоми, висловив ряд принципово важливих ідей, як зробити карате спортом,заснував свій стиль Шотокан від якого пішли різні сучасні стилі.

Карате за Фунакоші - це не стільки набір різних прийомів чи можливість перемоги над суперником, скільки засіб формування самого характеру людини. Досвідчений майстер вважав, що тільки по-справжньому добра людина здатна засвоїти карате, досягти значних успіхів у цій боротьбі.

В даний час у Японії розвивається більше десятка видів карате, серед яких такі, як Шотокан, Годзюкай, Вадокай, Кіокушінкай та ін.

Не перемога над суперником була метою вивчення бойових мистецтв, а перемога над собою, переборювання власних

слабкостей і недоліків, оволодіння "надприродними силами".

У VIII ст. на огорнених серпанками схилах гори Кацурачі, в усамітненій печері поселився пустельник Ен-но Одзуну, якого прозвали Ен-но Годзя, який заснував древнє містичне вчення "Сючендо" - "Шлях оволодіння надприродними силами".

"Сючендо" - це прагнення до внутрішнього вдосконалення шляхом практики медитації, своєрідних гімнастик і процедур, покликаних зміцнити психіку людини, вивести її свідомість на новий "прояснений" рівень функціонування.

Основне місце в культовій практиці прибічників "сючендо" займало ототожнення себе з природою, злиття з нею, тому в народі їх називали "Ямабусі" - ті що переховуються в горах або "Яма-но хідздірі" - гірські мудреці.

"Ямабусі" не тільки займалися самовдосконаленням, але й були умілими лікарями, чудово розбиралися в тонкощах траволікування, були знайомі з астрологією і гадальними текстами, що послужило росту їх популярності в народі і навпаки - зробило їх об'єктом переслідування з боку офіційної влади. "Гірські мудреці" були проголошені поза законом за використання чаклунства і чорної магії.

Вони постійно піддавалися арештам, а їх молільні ставали об'єктом нападу загонів самураїв.

Саме тоді з чисто релігійних сект общини "ямабусі" стали перетворюватися у відокремлені клани монахів-воїнів - "Сохей", які і розробили систему, котра отримала врешті назву "ніндзюцу" - мистецтво невидимки.

В основу нової системи лягла техніка бою, що прийшла з Китаю разом із буддистськими проповідниками і яку практикували злиденні бродяги - монахи "Люгай" і яка отримала назву "люгай мень" - мистецтво бродяги. В її арсеналі були і дотепні прийоми без зброї, і мистецтво виробництва отрути та присипляючого зілля, і техніка застосування в якості зброї, найрізноманітніших предметів - від вірьовки до весла, а також багато інших способів виживання, без яких бродячий монах не міг обійтися у ті далекі непевні часи.

Японія подарувала світу також такі чудові види самозахисту як джіу-джітсу та його похідної - дзю-до. Серед прийомів джіу-джітсу багато було таких, які могли привести до важких травм і навіть смерті. Навики для справжнього поєдинку залишалися в зародку - ось тут і з'явився новий реформатор, який і дав

мистецтву самозахисту нове життя. Це був Дзігаро Кано.

Разом із своїм помічником Ервіном Больцем, лікарем, викладачем Токійського університету, він зібрав і систематизував безліч прийомів, придумав, як забезпечити в поєдинку безпеку, потурбувався про різнобічний фізичний розвиток, із безлічі прийомів, із плутанини шкіл, із методичного розладдя виступили чіткі контури нової боротьби дзю-до, що в перекладі означає "перемога розумом". Боротьба складалася із кидків, утримань,больових і душачих прийомів.

Давайте уявимо, що в людину летить камінь, а людина озброєна проти нього тільки арсеналом прийомів улюбленої ним боротьби. Так ось, каратека, швидше всього, спробує відбити камінь міцним блоком, а дзюдока напевно ризикне зловити камінь на льоту. А що ж зробить айкідзін? "Якщо замість того, щоб намагатися зловити його, ви злегка відступите вбік, камінь впаде без будь-якої шкоди для вас", - так пише у своїй знаменитій книзі "Що таке айкідо" Коіті Тохей, володар 9-го, найвищого в айкідо дану.

Айкідо, у його сучасному вигляді, засноване професором Моріхеї Уєшіба (1883-1969 рр.). Долі великих наставників, як правило, схожі: з дитинства вони були людьми хворобливими чи слабкими і у войовничих мистецтвах шукали лише можливість стати фізично сильними. Моріхеї Уєшіба -не виняток. Загартовуючи своє тіло, він з однаковою старанністю брався за вивчення дзю-до, кендо і штикового бою - того, що вважав на той час найбільш корисним для себе. В пошуках кращих вчителів він обійшов усю Японію і домігся багато чого, здоров'я стало залізним (при зрості 155 см мав вагу 75 кг) і він швидко став непереможним.

Але фізичне вдосконалення не принесло йому повного задоволення. Адже з точки зору могутньої і вічної Природи всі перемоги і поразки людей у світі завжди означали не більше, ніж приливи і відливи на морському березі. Чи ж варто все життя витрачати на такі дурниці? Уєшіба шукав відповіді у стінах храмів і самостійно вивчав філософські вчення і доктрини. Він зміг зосередитися на питаннях, які найбільше його турбували і відкрив, як кажуть на Сході, "очі своєї душі".

І ось в один великий день він спустився з гори в селище, посеред двору облив себе водою і...

"У цю хвилину на мене зійшло просвітлення: основним

принципом войовничих мистецтв є торжество згоди і загальна, вселенська любов. Сльози захвату котилися по обличчю. З цієї миті я відчув, що мій дім - вся Земля, і що Сонце і зірки - мої. Ні становище, ні репутація, ні почесті, ні багатства, ні бажання стати більш могутнім ніж інші, нітрохи не приваблювали мене - це все зникло. Зміст войовничих мистецтв не в тому, щоб жорстокою силою збивати суперників, і не в смертельній зброї, яка веде світ до розрухи. Ці мистецтва не є тренування з метою перемоги інших, але це мистецтво божественної любові, що вселяється в нас...".

Так повторює слова Вчителя у своїй книзі Тохей.

Прямо перекласти з японської сполучення ієрогліфів, що читаються як "айкідо", не надто складно - "вчення про схожі настрої", "мистецтво узгодження намірів", "шлях правильного духу" і, навіть, "духовна дорога до істини".

Але щоб пояснити смисл цього принципу-назви для людей, вихованих не в східних традиціях, доводиться застосовувати всю різнобарвну мелодію притчеподібних алегорій.

Приміром, так: "Не чини опір природі і спостерігай її закони, підкоряйся їм розумом і дотримуйся їх тілом - і ти станеш єдиним з нею. І тоді кожен, хто зважиться напасти на тебе, змушений буде мати справу із усім Всесвітом".

Основним принципом айкідо можна визначити вищу економію зусиль і згоду із законами Природи. Нехай силу вкладає твій суперник, а ти тільки прикладеш своє вміння, і якщо ви обидва - частинки єдиного Всесвіту, то чи не все одно, хто і що вклав у досягнення загального добробуту - ліквідацію конфлікту і встановлення згоди?

Історія корейських бойових мистецтв налічує майже два тисячоліття. Древні рукописи і зображення, що дійшли до нас, свідчать про існування вже на початку нашої ери в Древній Кореї витончених систем кулачного бою і боротьби.

У VII віці в Сіллі виник унікальний військово-релігійний інститут хваранів. "Хваран" перекладається з давньо-корейської мови як "квіти-юнаки". Нащадки аристократичних сімейств, що складали корпус хваранів, мали багатий спадок традицій войовничих предків. Оволодіння мистецтвом поєдинку було справою честі хваранів. Саме навчання техніці єдиноборств проводилося в закритих приміщеннях. Загальні принципи фехтування чи стрільби з лука не вважалися великою таємницею,

а ось методика психологічної підготовки, спеціальні вправи вищої майстерності для невтаємничених були недоступними. Вчення ХВАРАН - ДО перетворилося в розгалужений комплекс прийомів, що включили удари руками і ногами, підсічки, підніжки, кидки, стрибки і підкати, безліч специфічних стилевих деталей. Існують різні версії назв, що об'єднують традиційні корейські різновиди єдиноборств. Так, одні кажуть про найперший корейський напрям ТХЕ - КЕН, інші підводять більшість шкіл корейських єдиноборств під узагальнюючу назву КВОН - ПОП. Надалі при злитті з іншими формами боротьби, які були завезені з Китаю, Окінави і Японії, корейські єдиноборства зазнали значних видозмін.

Видозмінилася організація тренувального процесу, як гриби після дощу з'явилися нові школи, а кожен засновник школи доводив, що саме його система є найкращою. Найбільший внесок у розвиток корейських бойових мистецтв в цей період внесли школи: "Мудукван" майстра Хван Кі, "Юнмукван" майстра Чун і Юн Кве-Бьонга, "Чунгдокван" майстра Лі Ван Кука, а також школа "Сонгмукван", на чолі якої стояв майстер Ро Бьон Джік.

Ситуація існування різноманітних і зовні незалежних шкіл логічно розв'язалася в 1953 році, коли за ініціативою школи "Мудукван" бу організований Корейський Союз Тєнгсудо. В 1955 році цей процес було продовжено і більш широко систематизовано новий, сучасний вид корейського бойового мистецтва, який отримав назву таеквон до ("тае" -ступня, "квон" - кулак, "до" - шлях військового мистецтва), запропонований південнокорейським генералом Чой Хонг Хі. Сьогодні таеквон-до вважається одним із найпопулярніших видів єдиноборств.

І, звичайно ж, не можна не згадати історію розвитку бойових мистецтв Таїланду.

Ходять легенди, які розповідають про те, що в сучасному Таїланді 2000 років тому народилося бойове мистецтво "муай тай".

Спочатку це бойове мистецтво носило ім'я "май сі орк", пізніше, з утворенням на території сучасного Таїланду держави Аютія, була прийнята нова назва - "пахуют", що означає "багатосторонній бій". Сучасна назва з'явилася вже після падіння у 1767 році Аютії і утворення нової держави зі столицею у Бангкоці. Остаточне ім'я було закріплене після буржуазної революції 1934 року, коли Сіам змінив свою назву на Таїланд.

"Тай" означає "вільний", і "муай тай" можна перекласти як "тайський бокс" чи "поєдинок вільних".

Перше письмове джерело з "муай тай" відноситься до періоду правління короля Рами III (1824-1851). На традиційному тайському папері кхой зображені в малюнках основні прийоми захисту і нападу. Зовнішній вигляд боксерів відрізнявся від сучасного, проте техніка рухів їх дуже характерна.

Розвиток спортивного варіанту "муай тай" розпочався у 1921 році. Генералу Прайя Нонтисен Сурендра Пакді, керівнику ганських скаутів, було доручено влаштувати на території одного із коледжів у Бангкоці спеціальний майданчик для занять. Кожної суботи там проводилися змагання, у яких міг брати участь будь-хто. Бої проходили з участю одного рефері, в одинадцять раундів тривалістю по три хвилини кожен.

Свій сучасний вигляд "муай тай" здобув у 1929 році, коли традиційне для Таїланду обмотування рук змінилося боксерськими рукавицями європейського типу.

Сьогодні тайський бокс популярний у всьому світі - як у Європі, так і у США. Елементи техніки "муай тай" входять у різні системи бойових мистецтв.

Було б цікаво ознайомитися з розвитком систем боротьби в окремих європейських країнах. В Англії - з давніх давен були відомі різні стилі рукопашного бою. В XVII ст, боротьба розділилася на три стилі: вестморлендський, кумберлендський, девонширський. Назви виникли від назв провінцій, котрі славилися своїми борцями. Стосовно Америки Ознобишев у своїй книзі "Мистецтво рукопашного бою" (1927) пише: "Америка, в минулому країна вільного заселення, отримала від своїх піонерів-колоністів старовинну англійську боротьбу - "кетч-ез-кетч-кен" (злови так, як можеш), що являла собою один з типів вільної боротьби. На жаль, вона переродилася в огидну смертовбивчу боротьбу, яка називається в Америці - "Реслінг".

Вільно-американська боротьба "кетч-ез-кетч-кен" сполучала у собі вже названі стилі, але й збагатилася пізніше кількома прийомами, які були запозичені у місцевих туземців - американських індійців, головним чином, у Великого союзу ірокезьких племен.

Зараз вільно-американська боротьба набула нового, видозміненого характеру. В багатьох країнах культивується "КЕЙТ[illegible] як професійна показуха.

У першій половині XVII ст. в Англії з'явився чудовий вид рукопашного бою - бокс - поєднання кулачного бою з боротьбою в стійці. В його основу були покладені самобутні види єдиноборств, що існували тоді в Англії. Змагання проводилися на спеціальних аренах, регулювалися спеціальними правилами і були надзвичайно брутальними. Кулаки бійців не були захищені. Перші правила боксу розробив у 1743 році власник цирку Дж. Браутон.

З часом правила вдосконалювалися, були введені м'які рукавиці, які робили удари більш безпечнішими, а техніку захисту - більш різноманітною і надійною. Це змінило і характер ударів. Якщо раніше боксери завдавали удари обережно, оскільки боялися пошкодити руку, а захищатися намагалися від будь-якого дотику, який загрожував саднами та пошкодженнями, то зараз вони отримували можливість керувати силою своїх ударів, стали користуватися цілим рядом нових видів захисту.

Застосування рукавиць зробило можливим вигравати поєдинок по очках. Якщо раніше перемагав, як правило, більш сильний і витривалий, то зараз переможцем міг стати більш вправний. А з розподілом спортсменів за ваговими категоріями бокс перестав бути монополією важковаговиків, від чого популярність його ще більше зросла.

Франція вдосконалила два види самозахисту - французьку боротьбу і французький бокс. Останній вид самозахисту під назвою "савват" народився в робітничих кварталах і вдосконалювався на паризьких кулачних боях, де ходили битися "стінка на стінку". "Савват" означає спритність, з котрою потрібно перемогти ворога. Це дуже жорсткий вид боксу, який використовувався, як правило, бродягами. Удари завдавалися головним чином ногами, кулаки не застосовувалися, але часто по обличчю суперника били відкритою долонею. Бродяги навчалися у бродяг, в результаті чого було багато каліцтв.

В 60-х роках чудовий майстер рукопашного бою Джон Гілбі у своїй книзі "Таємниці бойових мистецтв світу" описує зустріч з одним із останніх великих майстрів "савват" бароном Ж. Феньє.

Після цікавих і захоплюючих бесід з Феньє про мистецтво "савват", Гілбі попросив продемонструвати його ефективність, прийнявши одразу бойову стійку.

"Феньє наблизився і розпочав по черзі торкатися ногами мочок моїх вух. Удари були напрочуд легкими, я їх майже не

відчував. Несподівано інтенсивність ударів стала різко зростати, біль-став дуже сильним, мочки вух оніміли і я знову перестав відчувати удари. Він зупинився",.

"...Ви думали, як більшість людей, що мочки вух не особливо чутливі, - сказав Феньє. - Але навіть і по них можна завдавати удари. А як я їх завдавав? Всі удари були однакової сили, але спочатку я бив по ділянках мочок, які найбільш віддалені від голови. Поступово удари наближалися до голови і ви відчули біль. Він був невеликим і швидко мочки вух-оніміли. Цим я хотів показати, що навіть таку невелику ціль можна поділити на окремі ділянки".

Я попросив ще щось продемонструвати і Феньє охоче погодився. Він запалив цигарку і попрохав мене кілька разів затягнутися. Затим я мав тримати цигарку між губами. Я так і зробив. Він підійшов, подивився і завдав удар ногою.

Він схибив! У ту мить, коли непогрішний майстер помиляється, відчуваєш деяку радість. Проте Феньє не виглядав людиною, яка помилилася. Він просто стояв і посміхався. Я не палю, але нервував і ще раз затягнувся. Та у мене нічого не вийшло! І не могло - цигарка виявилася погаслою! Барон Феньє погасив її ногою а я цього навіть не помітив! Я дивився на кінчик цигарки і не вірив!

Викладач англійського боксу і фехтування француз Шарль Лекур, вивчивши "савват" у тому вигляді, в якому створив його французький народ, систематизував його, увів деякі прийоми англійського боксу і створив свою систему, яка називається французьким боксом.

Головний принцип французького боксу (як і "саввату" - це вміння завдавати удари ногами, де техніка удару доведена до найвищого рівня.

Ну, і, зрозуміло, я не можу не розглянути тут розвитку систем рукопашного бою в колишньому СРСР.

В енциклопедії Брокгауза (стор. 503,), підкреслюється: "Бої кулачні і палочні складали для російської молоді потіху, розвагу. Бої проходили, як правило, у святкові дні, поблизу жител, а взимку найчастіше на льоду, збиралися "мисливці", створювали два ворогуючі табори і за сигналом свистка кидалися один на одного з криком для збудження, тут же били в накри і бубни (музичні інструменти). Борці наносили удари в груди, обличчя, в живіт - боролися шалено і жорстоко, дуже часто багато з них

покидали бій каліками, а декотрі тут же вмирали. У палочному бою, звичайно, процент вбитих і покалічених був вищим, ніж у кулачному".

Народності багатонаціональної Росії застосовували у своєму побуті різні прийоми і способи боротьби - це особливо стосується народів Кавказу та Середньої Азії.

Грузинська, перська, «вірменська, узбецька боротьба вимагала від суперників спритності, мужності і відваги. Середньоазіатська боротьба "кураш" - боротьба на поясах. Татари, узбеки, таджики, іранці, турки з давніх-давен влаштовували змагання з цього виду боротьби.

Боротися можна в будь-якому одязі. Обов'язково бути тільки босим і оперізаним кушаком, якого видавав суддя. Перемагає той, хто звалить суперника ривком чи підніжкою на землю (не випускаючи, втім, поясу з рук).

"Кураш", як правило, проводиться на землі, але вже зараз борці переносять кураш на килим і борються в сучасних спортивних костюмах.

Одна з кращих систем боротьби за своєю простотою і технікою - грузинська боротьба на "чохах", де зібрана велика кількість найбільш ефективних прийомів.

Боротьба виникла в середні віки, коли поєдинки носили характер боїв гладіаторів і на борців ставили великі грошові ставки. Вже в подальшому борці зустрічалися на релігійних святах. Одяг у них своєрідний - "чохи". Борець тримає свого партнера за пояс і намагається звалити його таким чином, щоб лопатки доторкнулися землі. Дозволяється також захват рук і підніжки. Борці борються у швидкому темпі, звучить національна музика, а по закінченні боротьби переможці танцюють лезгінку. Вершиною української системи вдосконалення людини було бойове мистецтво запорозьких козаків.

Серед козаків набули поширення багато видів боротьби, а саме - бою навкулачки, "навхрест", "на ременях", "спас", але, як підкреслює дослідник козацьких одноборств В.Пилат, вершиною бойового мистецтва козаків був гопак, який з часом перетворився в народний танець. В гопаку В.Пилат виокремлює систему відходів від супротивника, а також різноманітні способи боротьби ногами, як на землі, так і в повітрі. Сюди відносяться: "повзунці" - способи ведення боротьби ногами проти нижньої частини тіла, "тинки" - способи враження середньої частини

тіла, яка базується на ударах ногами в стрибку у повітрі. Тут і "розніжка" - удар в стрибку обома ногами в боки, "щупак" - удар в стрибку двома ногами вперед, "пістоль" - удар однією ногою в стрибку і багато інших. Під час звичайних свят, по неділях, козаки часто розважалися кулачними боями: "По воскресным дням и праздничным бывали в Сечи между казаками верхних и нижних куреней кулачные бои, отчего случались великие драки и смертоубийства, и за оное взысканий не было".

На Русі навчання одноборству розпочиналося з раннього дитинства. Коли в сім'ї князя чи дружинника народжувався воїн, йому дарували меч. По досягненні юнацького віку досвідчені наставники посвячували його у воїни. При цьому юнак складав своєрідний іспит з володіння різними видами зброї.

У руському війську завжди береглися старі бойові традиції. Вони передавалися з "вуст у вуста", а пізніше знайшли відображення в спеціальних посібниках і настановах. У військовому статуті, "Учений и хитрость ратного строения пехотных людей", котрий вийшов у 1677 році, значна частина присвячена рукопашному бою. Видатні російські полководці надавали йому великого значення.

У подальшому навчання рукопашному бою доповнювалося і видозмінювалося у відповідності до вимог часу...

Після революції 1917 року російська школа рукопашного бою вийшла на нові щаблі розвитку. У 1924 році вийшов посібник "Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи", що складався з дев'яти книг. Восьма книга під назвою "Способи защиты и нападения без оружия" що включала прийоми боксу, боротьби дзю дзю-цу, значно збагатила рукопашний бій і, розпочинаючи з 1931, року в програми з рукопашного бою включаються удари руками і ногами, кидки і душачі захвати, використання у якості зброї прикладних засобів.

В період з 1930 по 1938 рік широкого розповсюдження отримав новий вид боротьби, що склався на основі узагальнень самобутньої техніки національних видів боротьби чисельних народів СРСР. Спочатку у Москві а потім в Ленінграді, Києві і Харкові почали проводити змагання з цього своєрідного виду боротьби, в подальшому названого боротьбою самбо.

Слово "самбо" складено з перших трьох літер слова "САМозащита" і початкових літер слів "Без Оружия".

Прийоми "самбо", комбінуючись в різних сполученнях,

дають можливість захищатися як проти особи, озброєної вогнепальною чи холодною зброєю, так і проти неозброєного суперника.

Система "самбо" розвиває витривалість, холоднокровність, швидкість і вміння вийти із найскладніших ситуацій. Засновником системи "самбо" вважається Спиридонов В.А. Протягом тривалого часу цю систему вдосконалювали, ввели додаткові групи прийомів і розробили цілий ряд методів для тренувань.

Спиридонов В.А. підкреслював: "Самбо - це означає шляхом методичного вивчення прийомів і тактики рукопашного поєдинку домогтися перемоги над суперником з мінімальною затратою часу і фізичної сили".

З чого починати?

Для досягнення високих результатів в самозахисті чи в нападі необхідна хороша фізична підготовка.

Чим міцніший і працездатніший організм, тим краще він сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і довше залишається в стані тренованості.

В умовах поєдинку неможливо виявити технічні і психічні навики без хорошої фізичної підготовки. Тому фізична підготовка є однією з провідних у тренувальному процесі.

В поняття фізичної підготовки входять розвиток силових якостей, швидкості, витривалості, спритності, вдосконалення рівноваги і гнучкості.

1. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

Розвиток силових якостей повинен проходити за двома напрямками:

а) використання загальних силових вправ на гімнастичних снарядах і вправ з обтяженнями;

б) розвиток сили спеціально підготовчими і спеціальними вправами. До них відносяться елементи силового утримання суперника, силова боротьба.

Для розвитку сили удару використовуйте удари ногами і руками по боксерських лапах, мішку з піском, набивному м'ячу, маківарі і т.п., проникаючі удари в ємкість з піском, сюди не відноситься розбивання дощок, кидання каменів, ядер різної ваги тощо.

ЗАГАЛЬНІ СИЛОВІ ВПРАВИ:

1. Стискання еспандера для кисті.
2. Накручування на палку чи на спеціальний станок мотузки з гирею, яка висить на ній.
3. Згинання рук, лежачи в упорі на обох руках (кулаках), в упорі на одній руці.
4. Присідання на обох ногах і на одній нозі.
5. Лазання по канату і жердині з допомогою ніг і без їх допомоги.
6. Вправи на перекладині: підтягування, перехоплення по черзі, перехоплення одразу двома руками, піднімання носків прямих ніг до перекладини.
7. Всілякі піднімання і перенесення партнерів на віддаль 30-200 м.
8. Піднімання і штовхання важких каменів.
9. Перекочування і перенесення важких речей.
10. Вправи із штангою: жим стоячи, жим лежачи, поштовх і ривок двома руками, нахили тулубу із штангою на плечах, присідання із штангою на плечах і грудях.
11. Вправи з гумою: відпрацювання ударів з гумою, відпрацювання бігу з гумою.
12. Виконання ударів і захистів в обтяженнях чи з допомогою гантель.

Особливу увагу необхідно приділяти м'язам пресу, оскільки 30-40 відсотків ударів приходиться на цю область. Пропонується такий комплекс:

1. Підйом прямих ніг лежачи на похилій лавці - 2-3 серії по 20-30 повторів.
2. Підйоми тулуба лежачи на похилій лавці головою вниз, руки за головою, ліктями по черзі торкатися протилежного коліна - 2-3 х 20-30.
3. Підйоми ніг з висячого положення на перекладині, ступні піднімаються по черзі до правої і лівої кисті - 2-3 х 10-15.
4. Повороти корпуса в боки, сидячи на лавці із штангою на спині -2- 3 х 50-60.
5. Нахили в боки з гантелею в одній руці, друга рука на потилиці -2-3 х 50-60.
6. Оберти тулуба і ніг в протилежні боки (скручування), стоячи на диску "здоров"я" - 2-3 х 50-60.

Також необхідно відпрацювати здатність опору м'язів живота ударам. Для цього існують такі вправи: (виконуються стоячи або лежачи). Зробіть важкий м'яч. Цей м'яч партнер кидає вам на живіт. Не намагайтеся схопити м'яч, перш ніж він торкнеться вас. Практикуються контактні удари по пресу живота рукою і ногою. По мірі набивання, удари посилюються.

2. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Швидкість - це здатність прояву спритності в найбільш різноманітних рухах і діях. Швидкість має на увазі, по-перше, швидкість виконання прийомів, і по-друге, швидкість реакції.

Вправи, що розвивають швидкість виконання прийому:

1. Багаторазовість виконання окремих рухів, наприклад, прямий удар кулаком і т.д. Необхідно з високою частотою і швидкістю повторювати рухи, стежачи за їх координацією і точністю.
2. Відпрацьовуйте швидкість рухів у зв'язці (напр. рука-нога-рука).
3. Нанесення швидких ударів по снарядах, мішках, лапах і т.д.
4. Застосовування обтяжувачів. Нанесіть кілька швидких ударів рукою з гантелею і без неї.
5. Біг на короткі дистанції.
6. Стрибки в довжину і висоту з місця і розгону.

Вправи які розвивають швидкість реакції:

1. Партнер кидає у вас тенісний м'яч - необхідно виконати ухил.
2. Партнер кидає у вас м'яч - зловіть його на льоту.
3. Партнер кидає у вас м'яч - спробуйте нанести різкий удар по м'ячу, який летить.
4. На невеликій відстані розвісьте 2-5 мішків і розкачайте їх. Самі виконуйте перед цими мішками різні ухили, прийоми захисту і контратаки.

3. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Щоб посилити витривалість, необхідно систематично і раціонально тренуватися. Важливого значення надається дотриманню спортивного режиму:

- спати не менше 8 і не більше 9 годин;
- не палити і не вживати алкоголю;

- розпочинати тренування не раніше ніж через 2 години після їди, закінчувати тренування не пізніше ніж за 2 години до сну:
- стежити за нормальною вагою.

Три рази на день харчуватися в один і той же час, але не раніше, ніж через 30-40 хв. після тренування. Менше вживати м'яса, замінюючи його рибою. Більше вживати овочів і фруктів. Щоденно вживати 2,5-3 мг. вітаміна В1 (аверина).

Також в раціон харчування необхідно включати грецькі горіхи, мед, плоди китайського лимонника, проростлі зерна пшениці.

З метою вдосконалення загальної витривалості використовують загальні вправи, такі як крос, плавання, регбі, спеціальні вправи, вільні і умовні бої, "бій з тінню", робота на снарядах і т.д.

Використовуйте багаторазові повторення атакуючих і захисних дій або їх комбінацій, тобто збільшуйте кількість повторів з легким навантаженням і кількість серій. Також використовують багаторазові повторення ударів стоячи на одному коліні. Наприклад:

а) прийміть упор на праве коліно. Відштовхніться правою ногою і виконайте прямий удар кулаком, затим займіть початкове положення.

б) прийміть упор на праве коліно. Відштовхніться правою ногою і виконайте прямий удар ногою, затим займіть початкове положення.

в) прийміть упор на ліве коліно. Підступіть лівою ногою до правого коліна і виконайте правою ногою півкруговий удар.

4. ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНОВАГИ

Рівновага — це здатність до збереження в умовах поєдинку стійкого положення тіла при нанесенні ударів, виконанні захистів і пересувань. Вправи на рівновагу проводяться спочатку без ускладнень, потім із заплющеними очима і, врешті, з вантажем (поступово його збільшуючи).

1. Стоячи на одній нозі, підніміть другу вперед, вбік, назад.
2. У стійці (ступні разом) робити нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, обертання тулуба.
3. У стійці (ступні разом) робити рухи тазовим поясом вперед, назад, вправо, вліво і обертання.
4. Ті ж рухи тазовим поясом, стоячи на одній нозі.
5. Стоячи на одній нозі, робити оберти тулуба.
6. Стрибки на одній нозі по намальованій прямій лінії, по

кутах трикутника і по квадрату: вперед, назад, вправо, вліво.

7. Зберегти рівновагу при приземленні після стрибка:

а) при підстрибуванні вверх;

б) при стрибку вверх з поворотом на 90, 180, 270 і 360 градусів;

в) при стрибках на двох ногах вперед, вправо, вліво, назад з поворотом на 90 і 180 градусів;

г) при тих же стрибках на одній нозі;

д) при тих же стрибках, але переводячи їх з правої ноги на ліву, і з лівої на праву.

Прийоми самозахисту

Ситуація 1.

Противник захватив передпліччя вашої руки.



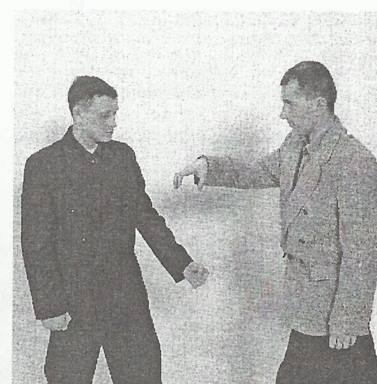
1



2



3



4

Прийміть якомога зручніше стійке положення. Виконайте ривок передпліччям в сторону великого пальця кисті противника. В момент цього руху необхідно відступити від противника назад. (фото 1,2,3,4)

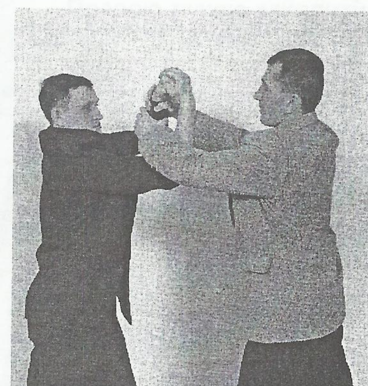
Ситуація 2.
Противник захватив ваше передпліччя двома руками.


5


6


7


8

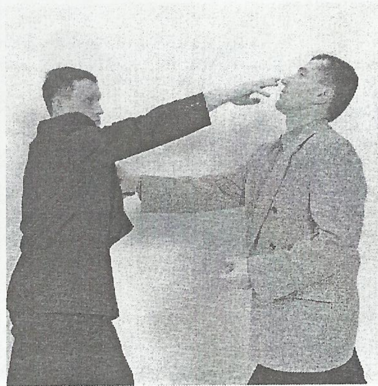

9


10

Дії такі ж як у ситуації 1, звільнення виконати в сторону великого пальця кисті, для підсилення ривка необхідно перехватити свою руку другою рукою та виконати ривок. (фото 5,6,7,8,9,10)

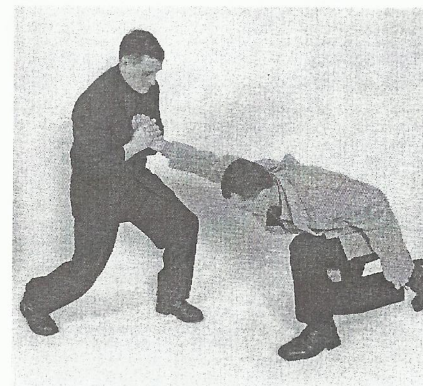
Ситуація 3.
Противник захватив вас правою рукою за комірець куртки.


11


12

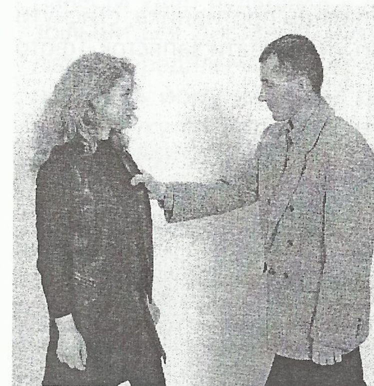

13


14

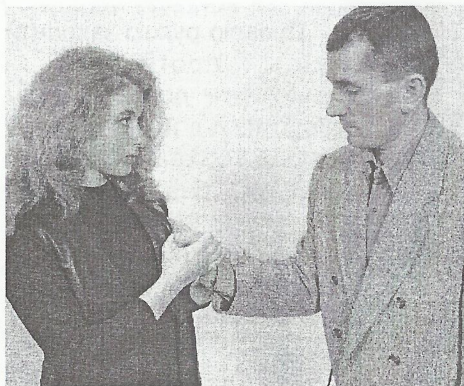

15

Правою рукою захопити кисть противника і притиснути до себе, потім скрутити її в праву сторону на 90^{0}, захватити лівою рукою і надавити на зап`ясток вниз («важіль зап`ястка всередину»). (фото11,12,13,14,15)

Ситуація 4.
Противник правою рукою захопив вас за комірці куртки.


16


17



18



19

Правою рукою захватити великий палець противника, стиснути його та надавити вниз. Лівою рукою утримувати запясток. (фото 16,17,18,19)



20



21



22



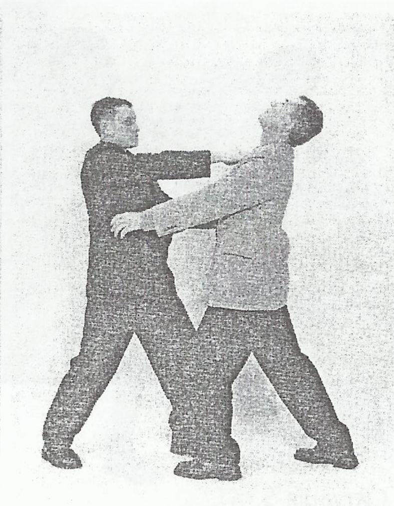
23

Ситуація 5.
Против в тулуб спереду (без захвату рук)
Нанести удар пальцями в очі противнику. В той момент, коли збільшиться дистанція між вами, перехопіть його праву руку лівим передпліччям та притисніть до себе. Свою праву кисть покладіть йому на праве плече, а лівою кистю захватіть свою праву руку та натисніть передпліччям на лікоть знизу. (фото 20,21,22,23)

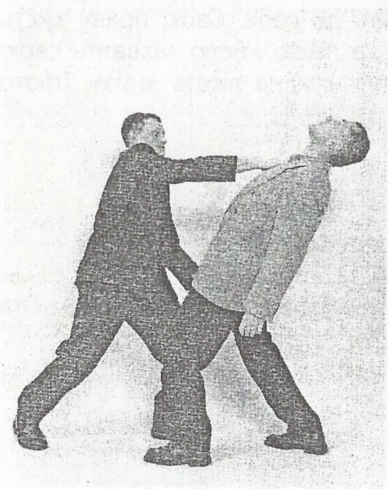
Ситуація 6.
Противник обхватив тулуб спереду (без захвату рук).
Надавіть пальцями противнику в гортань. Коли між вами збільшиться дистанція, другою рукою захватіть його за пах та виконайте кидок (фото 24, 25,26)



24



25



26

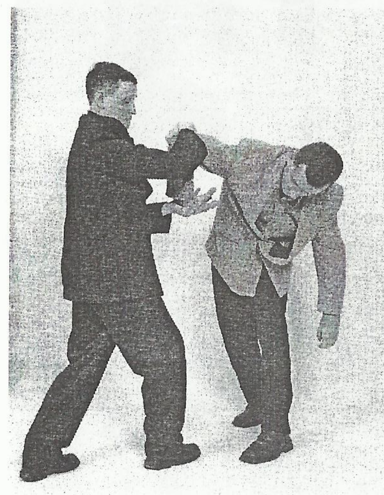
Ситуація 7.
Противник обхватив тулуб ззаду (без обхвату рук)



27



28



29



30

Нанести удар пяткою по пальцям або гомілці противника. Правою рукою захопити його лікоть, а лівою рукою кисть та скрутити її в больове положення (вперед вправо). Потім висмикнути лікоть вверх та виконати прийом «загин руки за спину». (фото 27,28,29,30)

Ситуація 8.
Противник обхватив тулуб ззаду (з обхватом рук)

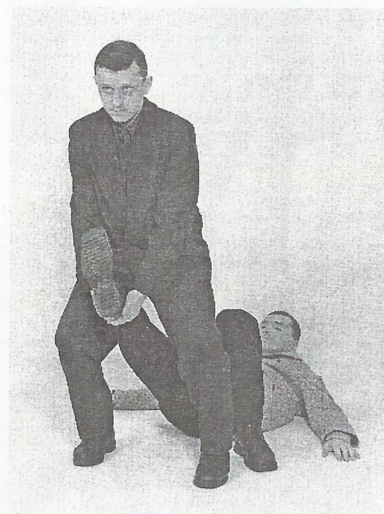

31

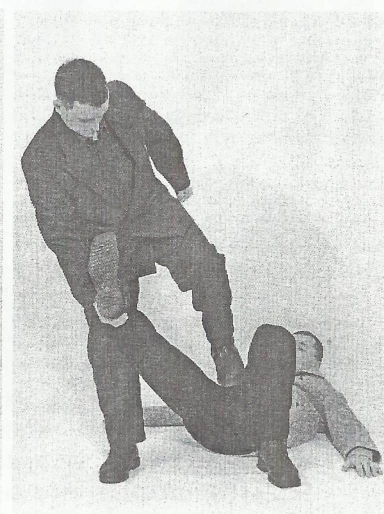

32

Нанести удар п`яткою по пальцях або гомілці противника, це змусить послабити його обхват. Відставте свою праву ногу в праву сторону, нагніться та захопіть ногу противника, потім різко висмикніть її вверх, збиваючи його з ніг. Стопою лівої ноги нанесіть удар в пах. (фото 31,32,33,34,35,36)

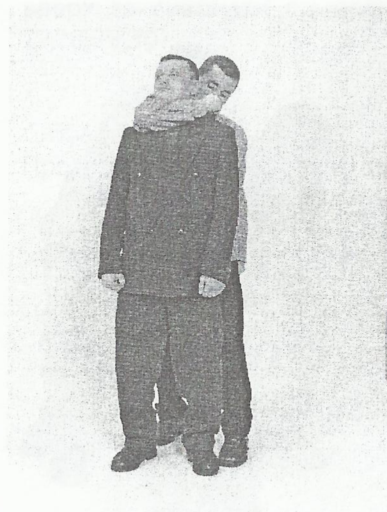

33


34


35


36

Ситуація 9.
Противник обхватив шию ззаду плечем і передпліччям.


37

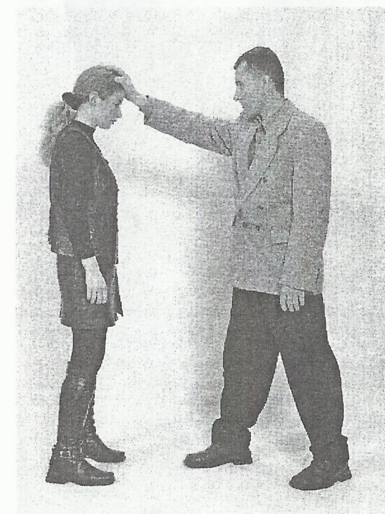

38


39

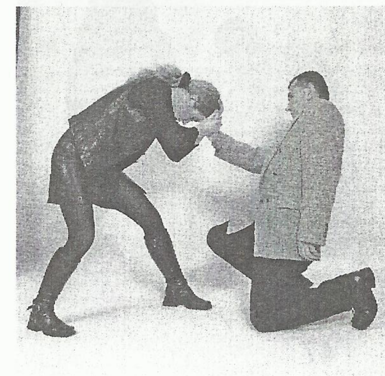

40

Необхідно втягнути шию в себе, підняти плечі та опустити центр ваги вниз. Перехопити правою рукою лікоть противника, а лівою - його кисть. Пірнути під його руку не послабляючи захват. Завершити контратаку больовим прийомом «загин руки за спину» (фото 37,38,39,40)

Ситуація 10.
Противник захопив ваше волосся спереду.


41


42


43

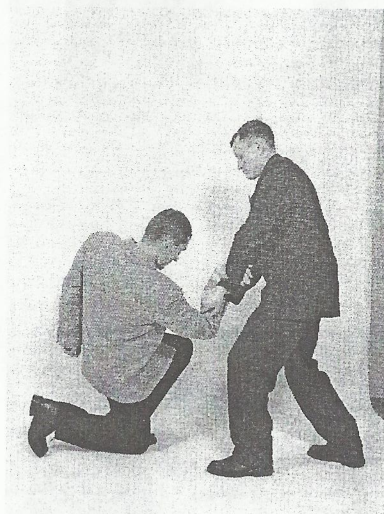
Перехопіть двома руками його кисть та прижміть до свого волосся. Нанесіть удар ногою в пах, виконайте крок назад одночасно з цим рухом натисніть на зап`ясток - це змусить противника опуститись на коліна. (фото 41,42,43)

Ситуація 11.
Противник захопив правою рукою передпліччя вашої правої руки.


44


45


46


47

Лівою рукою прижміть пальці противника до свого передпліччя, нанесіть удар ногою в пах. Скрутіть запясток правої руки в праву сторону так, щоб ваша кисть перемістилась на передпліччя противника в положення зверху. Не послабляючи захвату на пальці, надавіть на його передпліччя(зверху в низ) це змусить його опуститися на коліна. (фото 44,45,46,47)

Ситуація 12.
Противник захопив лівою рукою за ваше праве передпліччя.


48


49

Захопіть лівою рукою передпліччя противника, потім правою ногою зробіть крок вперед вправо, звільнюючи своє передпліччя від захвату. Приставте ліву ногу паралельно правій та виконайте удар ребром долоні в ребра противника. Правою рукою надавіть по діагоналі зверху вниз на лікоть противника та опустіть його на коліна. (фото 48,49,50,51)



50



51



52



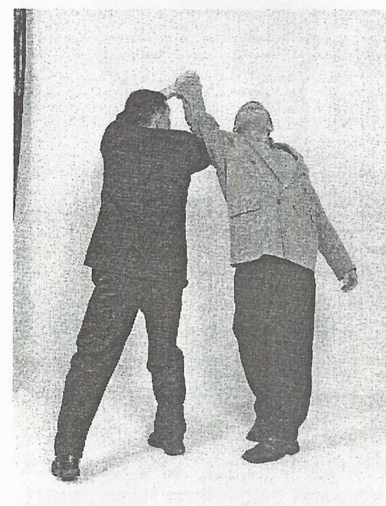
53



54



55



56



57

Ситуація 13.
Противник захопив правою рукою ваше ліве передпліччя.

Зробіть крок лівою ногою вперед вліво, зігніть свою руку в лікті та потягніть противника вперед, перехватіть його праву кисть правою рукою, а лівою нанесіть удар в ребра. Підніміть його захоплену руку вверх та круговим рухом проведіть над собою зверху вниз. Скручуючи руку в плечовому суглобі зробіть крок правої ноги назад та киньте противника на спину. (фото 52,53,54,55,5657)

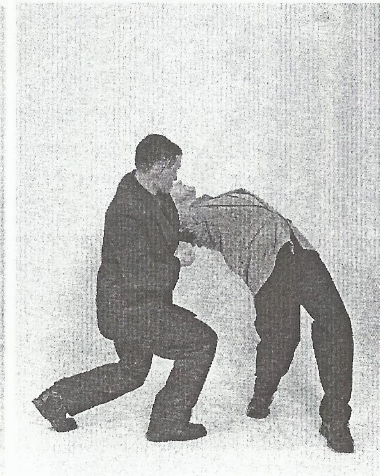
Ситуація 14.
Противник захватив вас за лікоть лівої руки.


58


59

Нанесіть удар ребром долоні в шию противника, потім зробіть круговий рух захопленою рукою проти годинникової стрілки та скрутіть його лікоть правої руки. З`єднайте свої кисті в замок і виведіть противника з рівноваги кроком лівої ноги назад вниз. Утримуючи противника в бойовому положенні переступіть правою ногою через нього не послабляючи больове утримання. (фото 58,59,60,61)


60


61

Ситуація 15.
Противник обхватив ваші ноги.


62


63



64

В першу чергу необхідно прийняти стійке положення ніг, для цього потрібно опустити центр ваги донизу (зігнути коліна та присісти), одночасно з цим рухом нанести удар ліктем в спину. Потім правою рукою захопіть голову, а лівою підборіддя противника та скрутіть в ліву сторону. (фото 62,63,64)

Ситуація 16.
Противник завдає прямий удар ножем в тулуб.



65



66



67

Зійти з лінії атаки кроком ноги вперед вліво, при цьому русі виставити захист лівим передпліччям. Перехватити праву кисть противника (лівою рукою зверху, правою знизу), великими пальцями надавити на зовнішню сторону кисті, затим скрутити її проти годинникової стрілки. (фото 65,66,67)

Ситуація 17.
Противник намагається нанести прямий удар кулаком в тулуб



68



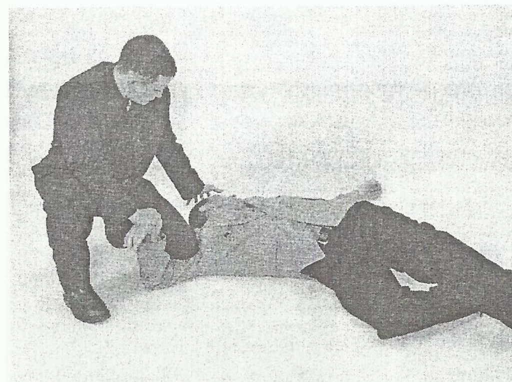
69



70



71



72

З кроком лівої ноги вперед вліво зійти з лінії атаки, правим передпліччям виставити блок. Затим правою рукою перехопити його кисть і потягнути вперед, а лівою рукою нанести зустрічний удар по ребрам противника. Потім правою рукою зігнути зап`ясток, а лівою рукою захопити лікоть, давлячим рухом на зап`ясток вивести лікоть доверху (противник від болю підніметься на пальці ніг) та різко змінити направлення атаки тракторією зверху вниз, виконуючи кидок противника на землю. Завершити кидок больовим утриманням. (фото 68,69,70,71,72)

Ситуація 18.
Противник наносить правою рукою удар ножем зверху.



73



74



75

З кроком лівої ноги зійти з лінії атаки, при цьому русі лівим передпліччям виконати верхній захист, потім правою рукою захопити за зап`ясток правого предпліччя противника і нанести удар ногою в його пах. Круговим рухом в середину, скрутити руку в плечовому суглобі. (фото 73,74,757,76)



76

Ситуація 19.
Противник наносить удар правим кулаком навідмах.



77



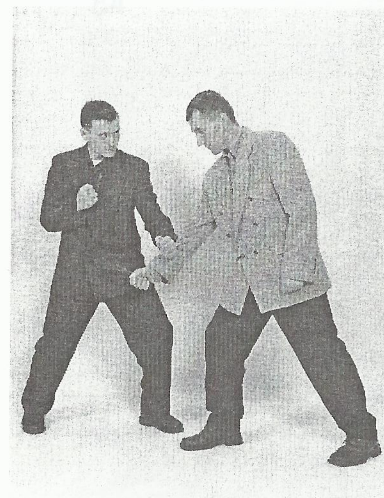
78



З кроком лівої ноги вперед виставити передпліччям двійний захист. Правою рукою захопити за зап`ясток противника, а лівою надавити на згин ліктя. Скрутити руку (вузел руки) та виконати кидок. (фото 77,78,79)

79

Ситуація 20.
Противник наносить удар ножем знизу.



80



81



82

Кроком правої ноги назад розірвати дистанцію, а лівим передпліччям виставити нижній захист. Правою рукою захопити за правий лікоть противника, нанести удар ногою в пах та скрутити руку в лікті, потягнувши противника вперед вниз, біль змусить його відпустити ніж. (фото 80,81,82,83)



83

Ситуація 21.
Противник наносить удар ножем навідмах.



84



85



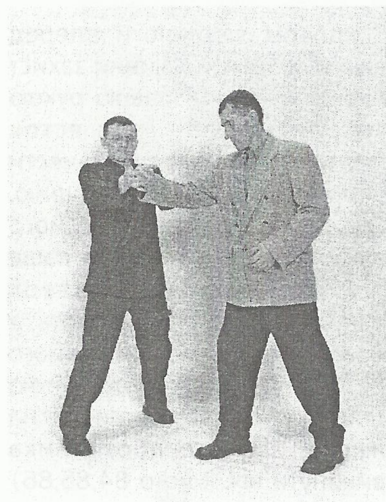
86

З кроком лівої ноги вперед вліво виставити двійний захист передпліччями. Правою рукою захопити за зап`ясток противника, а лівою нанести удар ребром долоні в шию. Обхопити цією ж рукою його руку таким чином, щоб ваше передпліччя рухом вверх давило йому знизу на лікоть, а правою рукою розвернути його кисть з ножем долонею доверху. Надавлюванням на лікоть, змусьте противника викинути ніж. (фото 84,85,86)

Ситуація 22.
Противник погрожує пістолетом спереду.


87

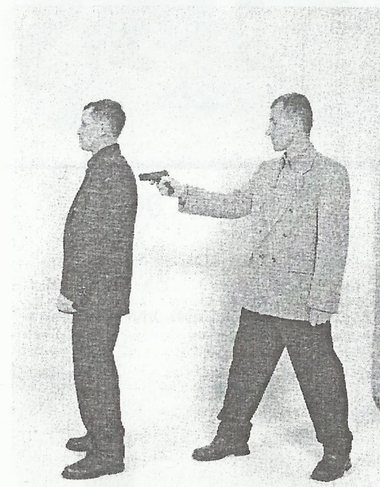

88


89


90

З кроком лівої ноги вперед вліво зійти з лінії вогню, лівою рукою перехопити праве передпліччя противника, а правою рукою вдарити по його кисті, вибиваючи пістолет.
Завершити комбінацію больовим прийомом «важіль руки назовні» див. ситуація 16. (фото 87,88,89,90)

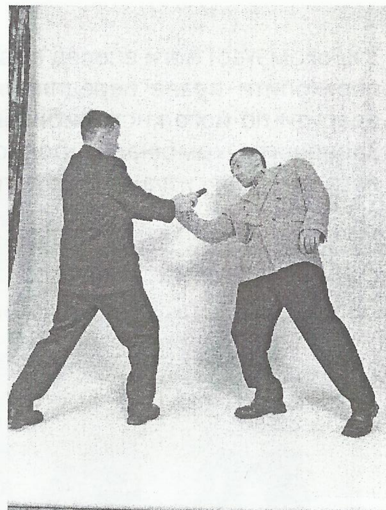
Ситуація 23.
Противник погрожує пістолетом зі сторони спини.


91

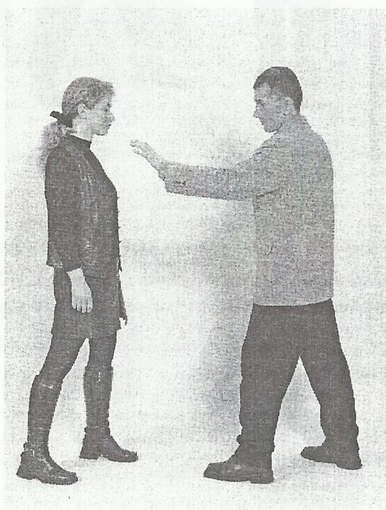

92

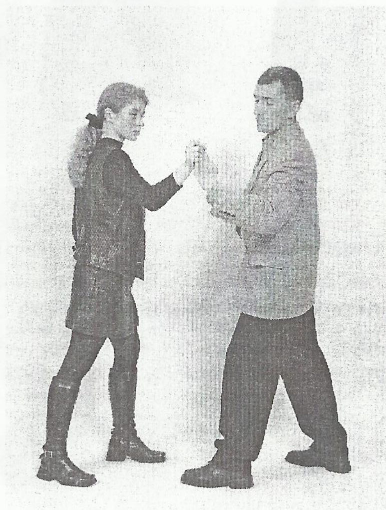
Перемістіть центр ваги тіла на праву ногу, використовуючи її як опорну, розверніться круговим рухом в праву сторону, одночасно перехоплюючи та відводячи в сторону праву руку противника в якій знаходиться пістолет. Завершіть комбінацію больовим прийомом «важіль руки назовні» див. ситуація 16.

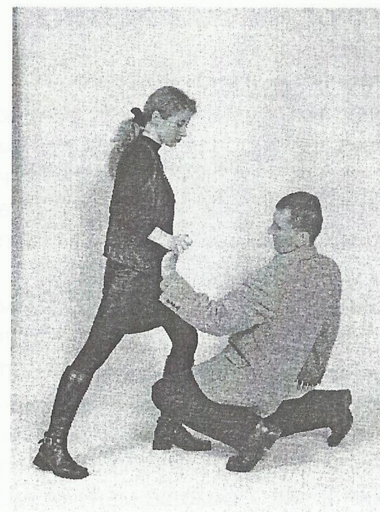

93


94

Ситуація 24.
Противник намагається вас захватити.


94

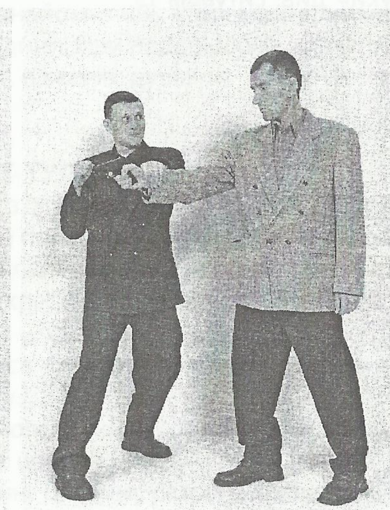

95

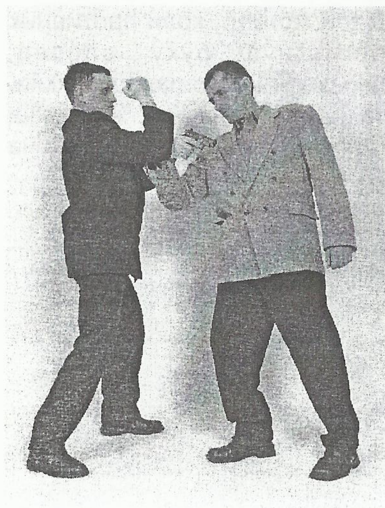

96

В той момент, коли противник протягнув руку вперед, перехопіть його пальці, зіжміть та надавіть на них вниз. Від болю противник опуститься на коліна. (фото 94,95,96)

Ситуація 25.
Противник погрожує пістолетом спереду.


97


98


99


100

З кроком лівої ноги вперед - вліво зійти з лінії вогню, лівою рукою перехопити праве передпліччя противника, а ліктем правої руки вибити пістолет. Завершити комбінацію прийомом «вузол руки» див. ситуація 19.

ЖИТТЄВО ВАЖЛИВІ ТОЧКИ. АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

На тілі людини існує величезна кількість життєво важливих зон, чи, як їх називають, життєво важливих точок. З їх допомогою можна людину оздоровити, вилікувати, що і доводить китайська чжень-цзю терапія, японське шіацу і, у свою чергу, можна викликати розлад функцій організму (сильний больовий шок, параліч, втрата свідомості, смерть).

На основі отриманого досвіду китайських і японських майстрів, розроблена унікальна теорія вразливих місць на тілі людини (атемі). Суть цієї теорії коротко зводиться до того, що в тілі людини існує дванадцять життєво важливих внутрішніх органів, які відповідають певним знакам зодіаку. Нервові кінцівки зв'язують той чи інший орган з кількома розкиданими по поверхні тіла точками. Кількість таких точок в цілому перевищує сімсот (нам відомих), але з них найважливіші тільки сто сорок.

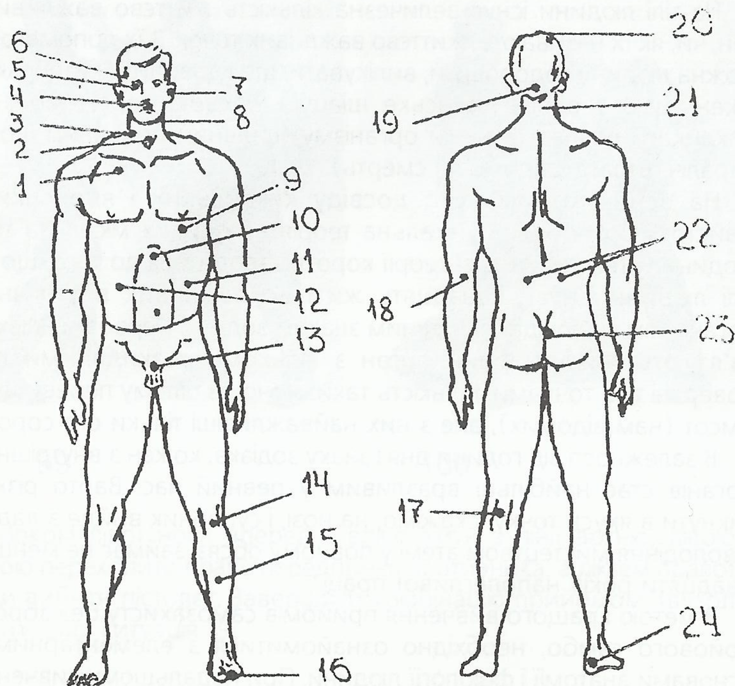
В залежності від години дня і знаку зодіака, кожен з внутрішніх органів стає найбільш вразливим у певний час. Варто різко тикнути в якусь точку, скажімо, на нозі, і суперник вийде з ладу. Оволодіння мистецтвом атемі у повному обсязі займає не менше двадцяти років наполегливої праці.

З метою кращого вивчення прийомів самозахисту без зброї, бойового самбо, необхідно ознайомитися з елементарними основами анатомії і фізіології людини. При подальшому вивченні больових прийомів, загинів рук, важелів, душачих прийомів, ці знання будуть необхідні.

СКЕЛЕТ ТУЛУБА

Скелет тулуба складається з хребта, грудної клітки, кісток плечового поясу і кісток тазового поясу. Основою скелету тулуба є хребет. Його шийний відділ складається із 7 хребців, грудний - із 42 хребців, поясничний - із 5 хребців, крижовий - із 5 хребців, копчик - із 4-5 хребців. Отвори у хребцях утворюють у хребті канал. У ньому знаходиться спинний мозок, який є продовженням головного мозку.

Рухомою частиною хребта є його шийний і поясничний відділ. Хребет має 4 згини: вперед - в шийній і поясничній частинах і назад - у грудній і крижовій частині. Ці згини, разом із хрящовими дисками, які лежать між хребцями, служать амортизуючим засобом при поштовхах, бігу, стрибках і т.д. В грудній клітці



Найбільш уразливі місця тіла людини:

1 - ключиця; 2 - гортань; 3 - сонна артерія;
4 - носогубна складка; 5 - очі; 6 - височна область;
7 - вуха; 8 - підборіддя; 9 - область серця;
10 - сонячне сплетення; 11- селезінка; 12-печінка;
13-область паху; 14-коліно; 15-гомілка; 16-пальці ніг;
17-підколінна ямка; 18-лікоть; 19 - основа черепа;
20 - тім'я; 21 - перший-третій шийні хребці;
22 - область нирок; 23 - копчик; 24 - внутрішня щиколотка.

знаходяться легені, дихальні шляхи, серце, важливі кров'яні судини і стравохід. Грудна клітка, яка створена грудними хребцями, 12-ма парами ребер і грудною кісткою. Ребра кріпляться із хребцями, в сполученні з грудною кліткою еластичними хрящами, всі вони рухомі. Останні два ряди ребер мають тільки одне кріплення, а передні їх кінцівки вільні.

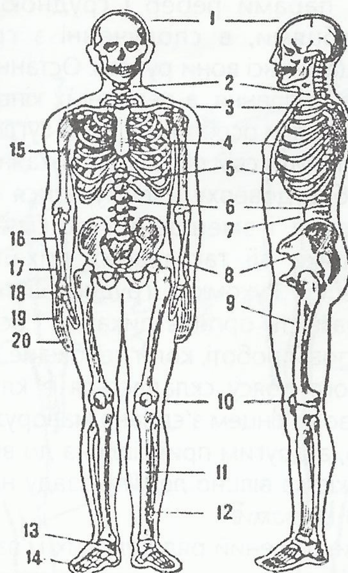
Грудна клітка, завдяки особливій формі суглобів між ребрами і хребцями, може змінити свій об'єм при диханні: розширюватися при підніманні ребер доверху і звужуватися при їх опусканні донизу. Розширення і зменшення об'єму грудної клітки відбувається завдяки дії так званих дихальних м'язів, які прикріплені до ребер. Рухомість грудної клітки в значній мірі визначає працездатність органів дихання і особливо важлива при посиленій м'язовій роботі, коли необхідне глибоке дихання.

Скелет плечового поясу складається із ключиць і лопаток. Ключиця одним своїм кінцем з'єднана малорухливим суглобом з грудною кісткою, а другим прикріплена до відростка лопатки. Лопатка - плоска кістка вільно лежить ззаду на ребрах, вірніше на м'язах і вкрита м'язами.

До лопатки прикріплений ряд великих м'язів спини, які, при своєму скороченні, закріплюють лопатку, створюючи в подібних випадках повну нерухомість її, необхідну при опорі. Відросток лопатки створює з кулеподібною головкою плечовий суглоб.

Завдяки рухливому з'єднанню ключиці з грудною кліткою, рухливості лопатки і будові плечового суглобу, рука має можливість робити найрізноманітніші рухи.

Таз сформований крижем, двома безіменними кістками. Кістки тазу тісно з'єднані між собою і з хребтом, оскільки таз служить опорою для всіх вищерозташованих частин тіла. Для головок стегнових кісток нижніх кінцівок на бокових поверхнях безіменних кісток є суглобні впадини.



Скелет людини:

1 - череп; 2 - шийні хребці; 3 - ключиця; 4 - грудна кістка;
5 - грудні хребці; 6 - міжхребетні хрящі;
7 - поперекові хребці; 8 - таз; 9 - стегнева кістка;
10 - колінний суглоб; 11 - велика крижова кістка;
12 - мала крижова кістка; 13 - кістки підйому; 14 - фаланги;
15 - плечова кістка; 16 - променева кістка;
17 - ліктьова кістка; 18 - зап'ясток; 19 - п'ясток; 20 - фаланги

Надання першої допомоги після застосування прийомів рукопашною бою

В період практичних занять, а також при виконанні службових обов'язків по захисту громадського порядку, співробітникам часто доводиться бути свідками ситуацій (випадків), в яких мають місце різні травми, ушкодження. Своєчасне і вміле вжиття необхідних заходів допомагає потерпілим запобігти подальшим наслідкам ушкоджень. Надана кваліфікована допомога піднімає авторитет співробітника в очах населення. Знання механізму отримання травм, ушкоджень дозволить співробітникам виконувати захисні і нападаючі дії більш грамотно та дозовано. Тим більше, співробітник, який наніс травму ГП партнеру, повинен сам надати йому допомогу.

Види травм та надання першої допомоги

Розрізняють такі види травм: удари, розтягнення і розриви м'яких тканин, вивихи і переломи, садна, рани, шок.

Закриті пошкодження. До закритих пошкоджень відносяться: удари, закриті переломи, пошкодження зв'язок, вивихи, пошкодження суглобних сумок, м'язів, сухожилля, фасцій та ін.

Удар ушкодження тканин і органів без порушення цілісності зовнішніх покривів.

Ознаки удару: біль, припухлість в результаті виливу лімфи і крові, зміна кольору шкіри над місцем удару.

Перша допомога: спокій, травмована частина тіла повинна знаходитись на підвищенні, до місця пошкодження прикладати холод (лід на 20-30 хв., холодну воду - на 1 год.) з інтервалами. Після цього накласти тугу пов'язку таким чином, щоб не викликати застою в крові. Через 48 год. можна застосовувати теплові процедури, відсмоктуючий масаж. Спочатку легкий погладжувальний масаж вище забитого місця, а в кінці другої доби - масажувати хворе місце. Ефективно діє поєднання масажу з мазями і розтиранням. Мазі: апізартрон, віпросал, ефкамонова мазь, фіналгон та ін.

Удари надкісниці звичайно викликають її запалення - перистит.

Ознаки: слабість, припухлість на обмеженій ділянці, підвищення місцевої і загальної температури. Лікування: спокій, компреси, фізіопроцедури.

При ударах грудної клітки можливе ушкодження легень, плеври, серця, що викликає біль при диханні, можливий кашель з кров'ю.

Перша допомога: спокій, на вдарене місце прикладати холод, холодні напої, перебинтувати груди і прийняти кровозупиняючі засоби, якщо вони є. Потерпілого терміново доправити до лікарні.

Струс мозку частіше всього буває при ударі в голову, рідше - при падінні на спину.

При серйозних струсах переміщати потерпілого небезпечно, потрібна особлива обережність. Серед загрозливих ознак струсу мозку можна назвати такі: блідість, запаморочення, дзвін у вухах, нудота, сповільнений пульс, слабке дихання і тривала втрата свідомості. Якщо наявні симптоми сильного струсу, краще не рухати потерпілого взагалі (особливо голову) і терміново викликати лікаря.

Удари в ділянку сонячного сплетіння іноді призводять до того, що людина втрачає свідомість. Якщо удар не сильний, то два-три легких ляпаси чи холодна вода на обличчя і голову приведуть до повернення свідомості. Якщо ці прості методи не допоможуть, здійснюється штучне дихання. При підозрі, що у потерпілого якесь внутрішнє ушкодження чи він кашляє кров'ю, необхідно викликати лікаря.

Удар в ділянку сонячного сплетіння часто примушує потерпілого зігнутися від болю і порушує ритмічність його дихання. Потерпілого потрібно посадити на підлогу так, щоб верхня частина тулуба була відкинута трохи назад, а м'язи спини напружені. Стоячи за потерпілим і впираючись йому однією ногою в спину, потрібно легенько постукувати його по хребетному стовпу долонею. Це має відновити нормальне дихання і полегшити біль в животі. (Цей прийом і наступні, описані нижче, запозичені з японської системи надання допомоги - Шиатсу і Катсу).

Удари ногою в промежину. Сильний удар в промежину викликає сильний біль і спазми в животі. Для зняття болю потрібно змусити потерпілого нахилитися вперед і добре промасажувати нижню частину живота. Розслаблення м'язів живота звичайно буває достатньо для швидкого полегшення болю. Добре зарекомендували себе при ударах в промежину і такі два прийоми.

Постукування по спині. Потерпілого покласти на підлогу. В ліву руку взяти одну із йога стоп, міцно зафіксувати її своїми ногами, так, щоб нога потерпілого була повністю випрямлена, і ребром своєї правої руки постукати по ступні досить різко для того, щоб викликати струс тазових органів.

Метод різкого опускання потерпілого на сідниці. Потерпілого посадити, широко розвести його ноги в сторони, оскільки він, зазвичай, згинається від болю та щільно стискує ноги. Потерпілого взяти під руки зі спини, підняти, щоб його сідниці знаходились в 7-10 см від підлоги і різко відпустити. Повторити цю процедуру декілька разів.

Проте біль ще буде відчуватися, і щоб полегшити його, треба енергійно помасажувати нижню частину черевної порожнини в тому місці, де статевий член з'єднаний з тілом. Крім цього, коли біль не дуже сильний, потерпілий може зробити декілька стрибків на місці на п'ятах.

Коли потерпілий знаходиться в непритомному стані, необхідно розтерти тіло, дати вдихнути нашатирний спирт. При тривалій непритомності застосувати штучне дихання.

Основні причини переломів - падіння, удар, зіткнення, викручування.

Ознаки переломів: різкий біль і «хруст» в момент перелому. Щоб визначити пошкоджене місце, треба обережно взяти за найближчий суглоб, і якщо найменший рух викликає біль, отже є перелом і це місце потрібно зафіксувати в нерухомому положенні, щоб не збільшити травму.

Більшість переломів під час занять виникає в правому чи лівому передпліччях і гомілках, в місцях, які легко зафіксувати в нерухомому положенні. При закритому переломі накладається і фіксується мобілізуюча пов'язка (шина). При відкритому переломі потрібно зупинити кровотечу, накласти антисептичну пов'язку і шину, а потім викликати лікаря.

Пошкодження зв'язок та суглобів. Зв'язки та суглоби пошкоджуються при різких рухах у суглобах. Розрізняють три види пошкоджень зв'язок;

Справжнє розтягнення - супроводжується болем і повільно наростаючою набряклістю через розриви лімфатичних судин.

Частковий розрив зв'язок - крім болю з'являється крововилив у пошкодженій ділянці. Відмічається згладжування контуру суглоба та значне обмеження рухомості.

Повний розрив - супроводжується різким болем в місці скріплення зв'язки з кісткою, значним крововиливом в порожнину суглоба і майже повним обмеженням рухів.

Найчастіше це пошкодження зустрічається в колінному і ліктьовому суглобах

Пошкодження м'язів, сухожиль і фасцій спостерігається при наявності структурних змін в тканинах під впливом хронічного перенапруження чи нераціонального тренування.

Перша допомога: холод, іммобілізуюча пов'язка, госпіталізація.

Пошкодження м'язів буває у вигляді справжніх розтягнень і розривів. При справжньому розтягненні пошкоджується тільки тканина, яка покриває м'язове волокно.

Ознаки травм: біль, іноді хрускіт під час травми, крововилив. При повному розриві промацується щілина між розірваними кінцями м'яза. Активні рухи пошкодженого м'яза неможливі.

Перша допомога: надати кінцівці зручне розслаблене положення, холод, спокій, іммобілізація кінцівки. Потерпілого потрібно відправити до лікаря.

Розриви фасцій можуть бути в результаті ударів по широкій фасції напруженого м'яза (стегна, біцепса).

Ознаки розриву: незначний біль, при промацуванні виявляється щілина (при такій щілині можливе утворення м'язової грижі). Рухи м'язів не порушені.

Непритомність - короткочасна втрата свідомості, викликана різким зменшенням кровозабезпечення мозку.

<u>Перша допомога</u>: забезпечити приплив свіжого повітря, покласти на спину так, щоб верхня половина тулуба була опущена, а нижня піднесена, розстібнути одяг для поліпшення приливу крові до голови. На обличчя і груди хлюпнути холодної води, дати понюхати нашатирний спирт.

Колапс - більш тяжка форма судинної недостатності. Виникає при травмах, сильних болях, ряді інфекційних захворювань. У хворого виникає різка слабість, блідуватість з синюшним відтінком, холодний піт, запаморочення, нудота, потемніння в очах. При цьому знижуються артеріальний тиск і температура тіла, дихання стає частим і поверхневим, важко промацується пульс. Перша допомога: вжити всіх тих самих заходів,як і при непритомності: за можливістю встановити причину колапсу, якщо хворий при свідомості, дати кофеїн і серцеві засоби, гарячий чай.

При втраті свідомості з ознаками припинення серцевої діяльності, зникненні пульсу, припиненні дихання, розширенні зіниць необхідно провести непрямий масаж серця і штучне дихання.

<u>Непрямий масаж</u> серця - потерпілого необхідно покласти на жорстку поверхню, розстебнути одяг. Стати з боку серця і обидві руки (одна на одній для підсилення тиску) покласти на нижню третину грудини і різко, але обережно поштовхами надавлювати на грудину з такою силою, щоб вона змістилася на 2-4 см. Частота надавлювання близько 50 в хвилину.

<u>Штучне дихання</u> - можна проводити різними способами, найбільш ефективними з яких способи «рот в рот» і «рот в ніс».

Потерпілого кладуть на спину, під плечі підкладають валик зі згорнутого одягу. Голову його закидають і утримують в цьому положенні однією рукою, а другою рукою піднімають щелепу, закриваючи рот. При вдуванні повітря в ніс бажано користуватися гумовою трубкою, яку вводять в носовий прохід. Повітря вдувається з частотою дихання людини, яка надає допомогу.

При способі «рот в рот» необхідно фіксувати голову потерпілого в відкритому положенні, а другою рукою утримують рот напіввідкритим. Штучне дихання проводять через носову хустину, марлю чи спеціальний повітровід. Той, хто надає допомогу, робить глибокий вдих, тісно притискає свій рот через хустину до рота потерпілого і повільно вдуває повітря, стискаючи при цьому ніс рукою, якою підтримує голову. Після того, як вдування припиняється, грудна клітка потерпілого починає спадати і настає пасивний вдих, який може бути підсилений, якщо помічник потерпілого буде при цьому надавлювати руками на бокові поверхні грудної клітки.

При відсутності прикмет серцевої діяльності, як правило, одночасно зі штучним диханням проводять і непрямий масаж серця. Якщо допомогу надають дві людини, то одна проводить штучне дихання, а друга ~ непрямий масаж серця.

<u>Шок</u> - важкий стан, пов'язаний з пригніченням нервової системи і функцій всіх систем організму. Виникає при тяжких травмах, перенапруженнях під час дуже інтенсивного фізичного навантаження але найбільше значення в його розвитку має больовий фактор. Розрізняють дві фази шоку: зразу після травми короткочасне сильне збудження і наступна за нею фаза -

пригнічення.

<u>Перша допомога:</u> зупинка кровотечі і усунення болю, збудження серцевої діяльності, дати кофеїн, кардіомін, гарячі напої. Хворий потребує термінової медичної допомоги, інколи реанімаційної.

<u>Удушення</u> - при виконанні прийому удушення перекриваються сонні артерії, розміщені збоку на шиї, в результаті чого припиняється доступ кисню в мозкові клітини. Удушення може настати через 5-15 секунд.

<u>Перші ознаки:</u> тіло потерпілого обм'якає, виникають судоми, білки очей червоні (зіниці можуть бути трохи підняті).

<u>Перша допомога</u> : потерпілого взяти під руки (з-за спини), підняти за тулуб, струснути його декілька разів в сидячому положенні. Те ж саме виконується з боку ніг. Захоплюючи за стегна, трохи підняти ноги і струснути. Поплескати кілька разів по обличчю, промасажувати шию, покропити водою в обличчя, дати понюхати нашатирний спирт, який збуджує дихальний центр.

Якщо в стані удушення потерпілий знаходиться тривалий час, то привести його до тями дуже важко.

Зупинка кровотечі з носової порожнини. Кров, яка виступила з носа в результаті удару, можна зупинити таким чином: відкинути потерпілому голову назад, завдати основою долоні 1-2 різких поштовхів в середину лобової частини голови. Залишити потерпілого на 10-15 сек в такому положенні.

Подолання стану страху

Багато психіатрів називають арах первинною ознакою неврозу або «базовим психічним розслабленням». Проте страх не хвороба. Страх може паралізувати одних і викликати активну діяльність у інших.

Стан страху супроводжується однозначними фізіологічними і вегетативними симптомами: підвищується артеріальний тиск, частішає пульс, збільшується потовиділення, а також іноді трапляються такі парасимптоматичні реакції, як понос таблювання. Страх часто додає нових сил. Втім, реакції можуть бути зовсім протилежними. В одному випадку, наприклад, страх може змусити бігти з фантастичною швидкістю, а в іншому - повністю паралізувати людину.

Боягуз помирає з кожним нападом страху в кожній загрожуючій ситуації.

Один з найпростіших способів подолання страху - аутогенне тренування.

В аутогенному тренуванні застосовуються різні формули, спрямовані на подолання страху. Ось основні з них:

Я вільний від страху і сили прийдуть до мене. Мені не страшно, я розкритий і розкутий у думках і справах.

Я вільний і міцний духом.

Я вільний і сміливий.

Я сміливий душею і т.ін.

Коли ви чогось лякаєтеся чи чекаєте неприємного, ви відчуваєте, що у вас «під ложечкою» наче щось стискається, холоне, серце б'ється частіше, сильніше, дихання частішає, ви тремтите, блідете. Таке, напевно, буває з кожним і неодноразово. Чому?

Над шлунком людини розміщується великий нервовий вузол, який утворений нервом, що відходить від спинного мозку і називається сонячним сплетінням. Це черевний нервовий центр, його іноді називають черевним мозком. Він має вплив не тільки на найважливіші функції нашого організму, наприклад, дихання, кровообіг, але й на емоційний стан людини.

Прихильники екстрасенсорики вважають сонячне сплетіння справжнім психічним центром.

Індійські йоги, які в психічних науках давно випередили нас, сонячне сплетіння визнають, так би мовити, за сховище психічної енергії. Цей нервовий центр відіграє величезну роль у здоров'ї

і житті людини.

Отже, переляк, побоювання чогось неприємного викликало у вас ненормальний, хворобливий стан. Коли ви перебуваєте під впливом спокуси, гарячого бажання і боретеся з ним, ви також відчуваєте хвилювання, страх, тремтіння, у грудях щось стискається.

З цього випливає, що варто привести сонячне сплетіння в порядок, в нормальний стан, і всі ненормальні, неприємні явища зникнуть самі собою. Як же цього досягти?

Сонячне сплетіння слід приводити в порядок за допомогою спеціальних дихальних вправ.

Станьте прямо, ноги разом, закрийте очі і розпочинайте повільно, через ніс (рот закритий) вдихати в себе повітря протягом 8 секунд, подумки повторюючи: «Я привласнюю собі силу (наприклад) страху». Потім затримайте дихання на 8 секунд, не опускаючи грудей, думаючи собі: «Я поглинаю цю силу, вона належить тепер мені».

Нарешті, повільно, протягом 8 секунд, видихайте через ніс, подумки повторюючи: «Тепер я абсолютно спокійний, я володію цією силою. Я повністю відновився».

Повторіть таке дихання 7-14 разів. Страх ваш пройде, ви заспокоїтеся і відчуєте в собі, у своїх нервах якусь могутність, бадьорість, свіжість.

Тренуйтеся так, коли вами оволодівають страх, горе, сум, апатія, лінощі і т.ін. Тренуйтеся частіше.

У тих ситуаціях, коли навколишня обстановка вимагає миттєвого відновлення, зробіть глибокий вдих і різкий видих. Так повторити 5-6 разів. Це дозволить відновити ваші сили, зосередженість, дихання, зменшить біль і т.ін.

Дихання

В умовах навчальних занять, щоб підвищити працездатність, особливо після великих фізичних навантажень, необхідно використовувати відновлююче дихання.

З цією метою застосовуються спеціальні вправи. Їх чергують в залежності від інтенсивності дій, які виконуються.

Після роботи тривалістю 7-10 хвилин при частоті пульсу 130-150 ударів на хвилину вимагається обов'язкове виконання відновлюючого дихання.

При частоті пульсу 159-170 ударів на хвилину відновлююче дихання рекомендується провести через 3 хвилини.

Одна із найпростіших діафрагмових вправ для дихання, що відома в бойових мистецтвах, називається «Ібукі».

Станьте прямо, скиньте навантаження і розслабтеся. Протягом 30 секунд через ніс робіть глибокий вдих, руки при цьому піднімайте на рівень голови. Потім, повільно опускаючи руки, переведіть повітря вниз живота, при цьому живіт випинається і стає твердим. Максимально стиснувши повітря в нижній частині живота, починайте видих через рот, розтягуючи видих до 30 секунд. При видиху видається глухий шиплячий звук. Коли ви видихнули все повітря, спробуйте напружити м'язи тіла і видихнути ще раз. Застосовуються також і більш складні методи дихання.

Початкове положення - ноги ширше плечей, руки вільно опущені, пальці стиснуті в кулак - видих. «Один, два» - підняти руки в положення збоку біля грудей, кулаки стиснуті. Вдих. «Три», - розгинаючи ліву руку, витягнути її вбік: піввидиху. «Чотири», - те ж правою рукою, у правий бік: піввидиху. «П'ять, шість», - повернути руки в положення збоку, після чого підняти їх вгору, вдих. «Сім, вісім», - опускаючи руки донизу через боки до дотику лівої долоні ребром правої, зробити повільний контрольний видих. Виконати 3-4 рази підряд.

В реальних ситуаціях, при веденні поєдинку, поновлювати дихання спеціальними вправами немає можливості. Разом з тим екстремальні умови впливають на рухи, роблять їх скутими, тіло стає надто напруженим.

Для того, щоб рухи не втомлювали, поряд із втратою швидкості, потужності, необхідно все тіло тримати в легкому напруженні (але не скуто), зосередитися, миттєво, в будь-яку мить концентрувати в потрібному напрямку максимальну силу і в той же час суворо дотримуватися ритму дихання. Тобто, при виконанні дій поєднуються постійне розслаблення (до необхідної межі) і максимальне напруження.

Вдих сприяє розслабленню і навпаки, видих допомагає в потрібний момент сконцентрувати максимальну фізичну силу. На цьому принципі дихання основані численні види східних бойових мистецтв. Застосуванню максимальної фізичної сили сприяє різкий видих. Причому видих має носити вибуховий характер. В рукопашному бою можна спостерігати, як бійці досягають величезної фізичної енергії удару, основаній перш за все на правильному поєднанні рухів і дихання.

В дзю-до спортсмени також використовують цей принцип дихання в мить, необхідну для отримання максимальної фізичної сили (особливо в початковій стадії кидка свого суперника).

Після численних експериментів, які проводили як спортивні медики, так і психологи, з'ясувалося, що концентрація максимальної фізичної сили можлива тільки в ту мить, коли з легень при видиху виходить половина повітря, яке там знаходиться. Переконатися у цьому можна в будь-якій обстановці, провівши нескладний дослід.

Наприклад, вам необхідно підняти якийсь важкий предмет з підлоги на стіл. Ви берете цей предмет, але він настільки важкий, що ви ледве відриваєте його від підлоги. Як вам діяти у такому випадку?

Ви напружуєте всі свої м'язи і одразу за цим відчуваєте, що наче не вистачає дихання. Тоді ви робите глибокий вдих, а потім різкий видих. На цьому етапі вільно піднімаєте цей предмет.

У цьому і полягає суть бойового крику «кіай» чи різкого видиху, який допомагає у вирішальну мить атаки видихнути із своїх легень частину повітря і тим самим досягти максимальної концентрації фізичної сили. Потім проходить розслаблення - вдих із звичайним видихом.

ТАКТИКА

«Якщо щось обіцяє успіх - скористуйся цим, якщо бачиш збентеження суперника - використай його собі на користь, якщо суперник у чомусь сильний - не підставляйся під його «коронний» прийом, якщо суперник розлючений - спровокуй його на непідготовлену дію, а якщо він у чомусь бентежиться, то покажи йому свою перевагу».

Вірність високим моральним нормам - це чудова традиція тих, хто вивчає бойові мистецтва. Серед цих людей не прийнято бравувати войовничістю. Якщо ви володієте мистецтвом рукопашного бою, слід бути терпеливим і поступливим, уникаючи непотрібних конфліктів, ран і смертей. Слід бути доброзичливим до людей, спробувати перш за все умовами і порадами зруйнувати бажання суперника заподіяти протиправні дії.

Якщо ж ви маєте справу з насильницькими, хуліганськими діями суперника, потрібно, по-перше, підготуватися до можливої самооборони, і по-друге, спробувати заспокоїти суперника словами, нагадати йому про порядок і закон, спробувати запобігти загостренню стосунків. Запобігання конфлікту - велика тактична майстерність. Але коли суперник не бажає миру і своїми діями вже порушив законні права ваші та інших людей, слід застосувати до нього силу, рішуче припинити злочинні дії.

Тактика рукопашного бою є мистецтвом застосування техніки цього виду одноборства в конкретних умовах поєдинку. Крім того, тактика розглядає, як правильно співставити свої фізичні і морально-вольові якості якостям і намірам суперника.

Тактична майстерність визначається правильним плануванням поєдинку і його керуванням.

Форми ведення бою діляться на активну, пасивну і розвідницьку.

Активна базується на активних атакуючих діях, з проведенням швидких і точних атак проти суперника.

Пасивна базується на очікуванні тієї миті, коли суперник по ходу атаки відкриє себе. У цю мить відбувається миттєва контратака.

Розвідницька форма бою є засобом отримання інформації про суперника, його реакцію, техніку і т.п. При підготовці атакуючих чи захисних дій вона служить допоміжною формою.

При веденні бою необхідно враховувати таке:

- з початку атаки чи загрози атаки необхідно миттєво мобілізувати всю психічну і фізичну енергію, а також необхідно звернути увагу на основні деталі обстановки і намітити план дій. Один з найпростіших способів мобілізації полягає у тому, щоб зробити короткий вдих і опустити центр ваги тіла, займаючи, по можливості, стійку, близьку до бойової. При цьому розслабити коліна і плечі так. щоб зовні це не було помітно;

- для відбиття першого удару не плануйте наперед якогось конкретного захисту - ви можете помилитися і збентежитися. Якщо ви достатньо розкуті в момент атаки, то зумієте рефлекторно застосувати ефективний захист чи контратаку;

- захист повинен пропорційно відповідати атаці: проти важких і різких ударів варто застосовувати відводний захист; проти хльостких ударів краще застосовувати жорсткий захист з концентрацією сили і енергії в момент дотику руки чи ноги;

- якщо ваш суперник високого зросту - тримайтеся з ним на близькій і середній дистанції, і навпаки, якщо він низький - атакуйте здалеку, не дозволяючи ввійти в близьку дистанцію;

- остерігайтеся обманних ударів суперника. Захищаючись від таких непевних ударів, виконуйте ухили чи відходи назад;

- при атаці чи контратаці необхідно цілитися в найбільш вразливі точки;

- навчіться виконувати акцентований крик, який психологічно діє на суперника;

- при веденні бою з групою суперників безперервно переміщайтеся,

атакуйте і контратакуйте короткими серіями з одного - двох ударів, після

чого забігайте в тил суперника, що атакує, щоб він заважав іншим

нападникам;

- проводячи поєдинок, вибирайте таке положення, щоб джерело

освітлення було спрямоване в очі нападника.

При проведенні поєдинку повною мірою застосовуйте обманні рухи.

Ось приклад: ви показуєте, ніби розпочинаєте один рух - тільки для того, щоб звернути на нього увагу суперника, а затим розпочинайте реальну атаку, позбавивши суперника можливості захищатися. З цієї причини обманний рух слід виконувати різким, але очевидним рухом рукою, ногою чи усім тілом.

Реакція суперника на обманний рух може позначитися на зміну ним захисної позиції чи початку виконання ним блоку або зміщення, і, як наслідок, до вияву менш підготовлених його дій для захисту від іншої, реальної атаки.

Якщо одна і та ж обманна дія використовується кілька разів, то суперник зможе легко на неї відреагувати. Тому можна перемогти суперника тим же рухом, котрий раніше використовувався як обманний. Обманний рух дозволяє з'ясувати, як реагує суперник на небезпеку, що дозволяє вам ефективно планувати вашу подальшу тактику.

Здатність вміло використовувати обманні рухи є важлигою частиною багатьох різних успішних комбінацій рукопашного бою.

Майстри рукопашного бою Сходу рекомендують такі десять заповідей, котрі не можна порушувати при веденні поєдинку:

- у поєдинку не можна розкривати свої недоліки, потрібно всіляко переборювати несприятливі для вас фактори і особливо стежити ча такими моментами:

1. Потрібно уникати таких негативних психологічних факторів, як розгубленість і паніка. Перед суперником потрібно тримати себе спокійно, швидко зорієнтуватися на самооборону.

2. Уникайте поворотів до суперника повними грудьми. При обороні погрібно по можливості скоротити поверхню вашого тіла, відкриту для ударів. Стійте до суперника боком.

3. Намагайтеся не діяти одночасно обома руками. У поєдинку надзвичайно важливо приховувати свої вразливі точки, тому не слід нападати одразу обома руками, забуваючи про захист чи, захищаючись, забувати про напад, що в однаковій мірі дає шанс супернику.

4. Уникайте доводити будь-який рух до крайності, до втрати стійкості, завжди слід залишати собі можливість маневру, будь-яке зусилля не повинно бути безоглядним, воно має бути вчасно припинено, щоб не розкритися і не дати супернику можливості контратакувати.

5. Не піднімайте високо рук. В обороні потрібно підняти плечі, опустити лікті, закрити груди і захищати живіт. Забороняється

відкривати пахви і боки.

6. Уникайте до кінця випрамляти руку. Діючи рукою, зберігайте невеликий згин для підтримки необхідної гнучкості і рухливості.

7. При ударі ногою не заносьте її далеко. Удари ногами наносяться раптово в межах визначеної ефективної віддалі, несподівано для суперника поза полем його зору. Необхідно використовувати такі переваги ударів ногами, як можливіс гь наносити їх приховано від уваги суперника, їх велику силу.

8. Ваші кроки не повинні бути повільними. Пам'ятайте: повільні кроки-удари незграбні. У поєдинку потрібно гнучко ухилятися і уникати ударів, зберігаючи стійкість, узгоджено діяти руками і ногами.

9. Не запізнюйтесь з поверненням у початкове положення. Абсолютно недопустима ситуація, коли боєць б'є неквапливо і не поспішає відсмикувати руку. Потрібно швидко вдарити і швидко забрати руку чи ногу. Наносити удари різко і з силою.

10. Уникайте одноманітності в прийомах. У поєдинку високо ціняться гнучкість і різноманітність, обманні дії. Потрібно використовувати свої сильні сторони, щоб ввести суперника в оману, свої переваги спрямовувати проти недоліків суперника.

Фотомить бойових єдиноборств



Збірна команда асоціації рукопашного бою /2007р./



Збірна команда України з рукопашного бою. Навчально-тренувальні збори по підготовці до чемпіонату світу, м. Житомир /2006р./



Збірна команда України з рукопашного бою. Навчально-тренувальні збори по підготовці до чемпіонату світу, м. Залізний Порт /2006р./



Дитячо-юнацька збірна команда з рукопашного бою /2007р./



Майбутні чемпіони серед нас!



Збірна команда Житомирської області, переможець чемпіонату України з рукопашного бою /2005р./



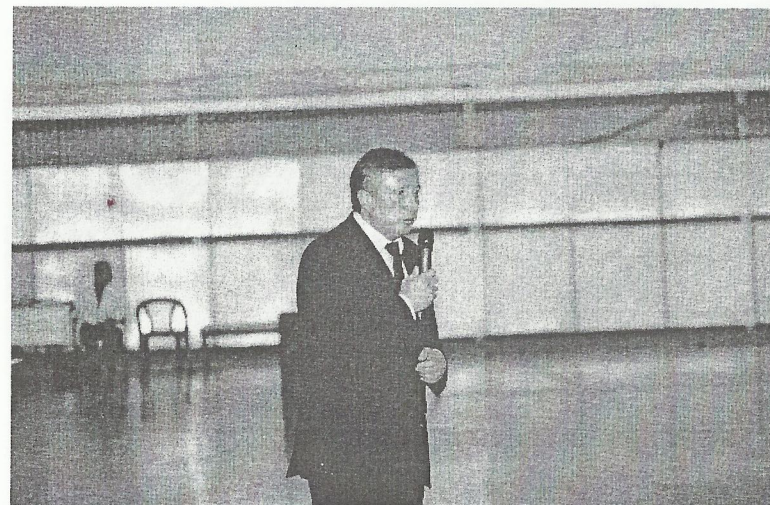
Перемогу отримав срібний призер чемпіонату ЦР «Динамо» України з рукопашного бою, майстер спорту України Олег Шлапак, м. Одеса /2005р./



Суддівська колегія, чемпіони та призери чемпіонату України з рукопашного бою, м. Житомир /2006р./



Чемпіонат Європи. Атакує майстер спорту України Віталій Загер /2002р./



Президент Федерації рукопашного бою України Михайло Згуровський з вступним словом на чемпіонаті світу з рукопашного бою, м. Київ /2006р./



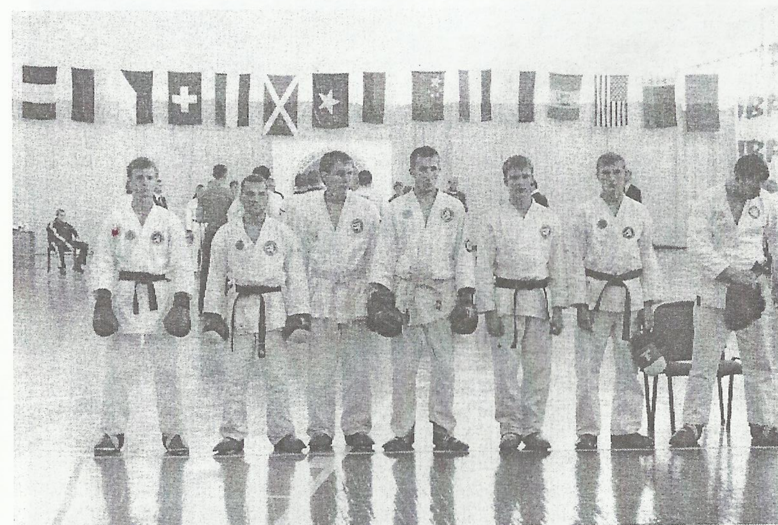
Парад учасників змагань чемпіонату світу
з рукопашного бою (16 країн) /2006р./



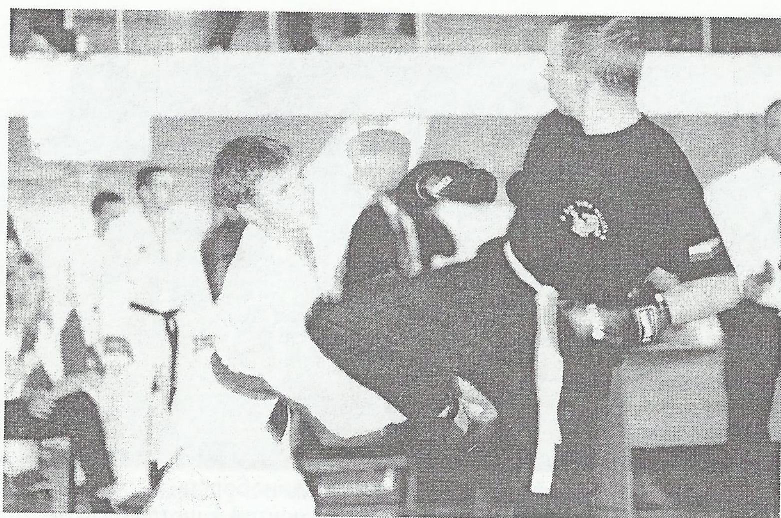
Суддівський корпус змагань чемпіонату світу /2006р./



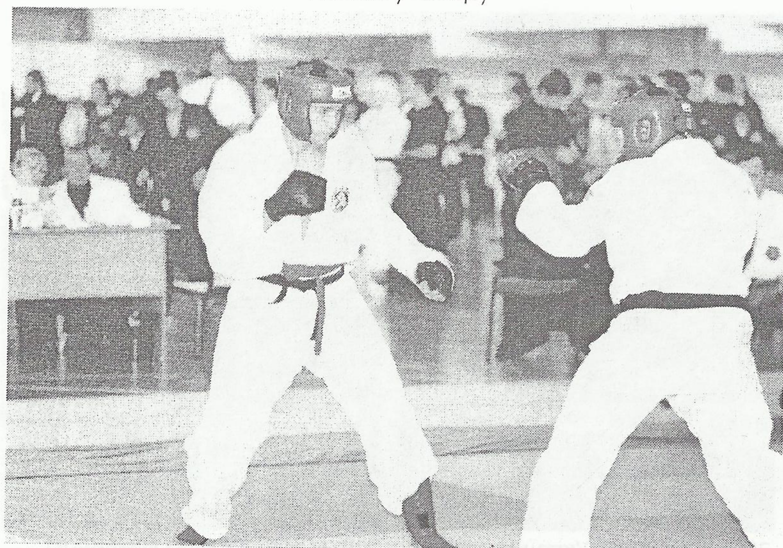
Президент асоціації професійних видів єдиноборств, Народний депутат України Микола Присяжнюк (в центрі) з шотландською делегацією та представниками ЦР «Динамо» України



Збірна команда України перед поєдинками зі збірною командою Німеччини. Чемпіонат світу /2006р./



Атакує майстер спорту України міжнародного класу, срібний призер чемпіонату світу Артем Українець (зліва) представника збірної Польші /2006р./



Поєдинок проводить срібний призер чемпіонату світу, майстер спорту України Артем Дідур (зліва) /2006р./



Атакує бронзовий призер чемпіонату світу, майстер спорту України Олександр Білан (з права) /2006р./



Майстер спорту України Віктор Кичук, неодноразовий чемпіон та призер чемпіонатів України, Європи та світу



Коронний прийом, атакує майстер спорту України Віктор Кичук



Напружена робота суддівської бригади. Чемпіонат світу з рукопашного бою /2006р./



Майстер спорту України міжнародного класу Артем Українець (зліва) та майстер спорту України Артем Дідур (з права) з представниками шотландської делегації. Чемпіонат світу /2006р./



Моральна підтримка друзів — найкращий стимул до перемоги. Чемпіонат світу /2006р./



Нелегкий шлях до перемоги. Майстер спорту України, бронзовий призер чемпіонату світу з рукопашного бою Олександр Білан



Церемонія нагородження. Майстер спорту України міжнародного класу, срібний призер чемпіонату світу Артем Українець (зліва), кандидат в майстри спорту України, бронзовий призер чемпіонату світу Олександр Коваленко (з права) /2006р./



Збірна команда асоціації професійних видів єдиноборств перед показовими виступами на чемпіонаті світу з рукопашного бою, м. Київ /2006р./



Житомирський міський голова Віра Шелудченко знаходить час підтримати спортсменів Житомирщини на чемпіонаті світу /2006р./



За вагомий особистий внесок та популяризацію єдиноборств в Україні та світі, президенту асоціації професійних видів єдиноборств, Народному депутату України Миколі Присяжнюку (зліва) присвоєно звання Майстра I Дану з рукопашного бою /2006р./



Почесний гість чемпіонату світу, Міністр молоді, спорту та сім'ї, нині Губернатор Житомирської області Юрій Павленко /2006р./

Зміст

Використана література:

Плиско В.І. Захисні дії при нападі злочинця озброєного ножем.-К., 1989.
Волков В.П. Курс самозахисту без зброї.-М., 1940.
Українець Л. Рукопашний бій. – Ж., 1994.

Для нотаток



"Спортивні єдиноборства користуються великою популярністю серед молоді. Тому нам спільно потрібно зробити усе щоб діти, підлітки та молодь гуртувались в спортивних клубах.

Це буде сприяти їх фізичному загартуванню, духовному збагаченню, вихованню почуття патріотизму, а головне відволікатиме від негативного впливу вулиці."

Микола Присяжнюк

Народний депутат України,
Президент Житомирської обласної
Асоціації професійних видів єдиноборства

РАЗОМ ДО НОВИХ ПЕРЕМОГ

Зліва: майстер спорту України міжнародного класу Артем Українець, майстер спорту України Олександр Білан, голова спортивно-громадської організації «Житомир-квітучий» Олександр Марголін, майстер спорту України Віктор Кичук, заст. голови Житомирської обл. ради «Динамо» України, тренер збірної команди, майстер IV Дану Леонід Українець, кандидат в майстри спорту України Віталій Філоненко, майстер спорту України Олег Шлапак, (внизу зліва) майстер спорту України Артем Дідур, кандидат в майстри спорту України Володимир Ванат, майстер спорту України Руслан Доморецький, майстер спорту України Ігор Антоненко

Спортивний клуб "МИХАЛИЧ"